ERICH FROMM

ARTA DE A FI

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
PPT
3
TREI

Erich Fromm

Arta de a fi

Traducere din engleză de
Raluca Hurduc

TREI
2013

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Simona Reghintovschi

Colecție distinsă cu DIPLOMA DE EXCELENȚĂ
——— *Cea mai bună colecție a anului* ———
la Gala Industriei de Carte din România, 2013

CUVÂNT-ÎNAINTE

Între anii 1974 şi 1976, Erich Fromm, deja în vârstă, lucra la manuscrisul cărţii sale *A avea sau a fi?* la reşedinţa din Locarno, Elveţia; manuscrisul cuprindea mult mai multe capitole decât cele utilizate de fapt în cartea care a fost publicată în anul 1976. Prezentul volum conţine unele dintre aceste capitole nepublicate. Ele tratează în întregime despre paşii pe care individul îi are de parcurs pentru a deprinde „arta de a fi".

Fromm a înlăturat din manuscrisul dactilografiat capitolele referitoare la „Paşii către a fi" cu puţin timp înainte de trimiterea cărţii în tipar, întrucât credea că, altminteri, mesajul lucrării sale ar putea fi înţeles greşit ca fiind acela că un individ nu are de făcut *decât* să caute starea de bine spirituală prin conştientizarea, dezvoltarea şi analiza proprie, fără să schimbe realităţile economice care produc modul de existenţă bazat pe a fi. Rădăcinile fenomenului de masă al orientării bazate pe „a avea", tipice unei societăţi îmbelşugate care are totul, trebuiau căutate în realităţile economice, politice şi sociale ale societăţii industriale moderne, în special în felul în care aceasta organizează munca, şi în modurile ei de producţie.

În pofida faptului că orientarea noastră, bazată pe a avea, este înrădăcinată în realităţile structurale ale culturii industriale de astăzi, depăşirea acestor realităţi constă în redescoperirea propriilor puteri psihice, intelectuale şi fizice ale omului şi în posibilităţile lui de autodeterminare. Acesta este motivul pentru care capitolul referitor la „Paşii către a fi" este publicat acum. El a fost gândit ca un ghid de conştientizare de sine productivă.

Unele tendinţe recente au clarificat faptul că realizarea, conştientizarea şi dezvoltarea de sine înseamnă aproape întotdeauna altceva decât sporirea forţelor subiective. Astăzi, în cea mai mare parte, narcisismul individual este pur şi simplu amplificat, iar incapacitatea de a raţiona şi de a iubi (ultimele două facultăţi fiind, conform lui Fromm, caracteristicile orientării bazate pe a fi) este consolidată, întrucât prin tehnicile de conştientizare de sine se oferă un nou sprijin orientării bazate pe a avea.

Următorul rezumat al unor afirmaţii făcute în cartea *A avea sau a fi?* nu doreşte să înlocuiască

citirea ei, ci, mai curând, să reamintească tuturor celor care au citit-o cele mai importante idei cuprinse în ea.

Erich Fromm a înţeles alternativele „a avea” sau „a fi” drept „două moduri fundamentale de existenţă, două orientări diferite faţă de sine şi faţă de lume, două tipuri diferite de structuri de caracter a căror predominanţă determină totalitatea modului în care o persoană gândeşte, simte şi acţionează[1]. Dacă investigăm toate modalităţile în care o persoană îşi poate orienta viaţa, ajungem la următoarea concluzie: în final, individul îşi direcţionează viaţa fie spre a avea, fie spre a fi.

Ce înseamnă faptul că cineva îşi orientează în esenţă viaţa spre a avea?

Oricine îşi călăuzeşte viaţa în funcţie de a avea se determină pe sine, îşi stabileşte existenţa, sensul vieţii şi modul de a trăi în conformitate cu ceea ce are, cu ce ar putea avea şi cu ceea ce ar putea avea mai mult. Aproape că nu există vreun lucru care să nu poată deveni un obiect al posesiei sau al dorinţei de a avea: bunuri materiale de toate felurile — case, bani, acţiuni la bursă, lucrări de artă, cărţi, timbre, monede şi alte obiecte care, în parte, pot fi strânse cu „pasiunea unui colecţionar”.

Şi oamenii pot deveni obiectul posesiei sau al dorinţei de a avea. Firește, nu spunem că cineva devine posesorul altcuiva, pe care îl consideră proprietatea sa. Suntem mai „politicoşi” în această privinţă şi preferăm să spunem că unui individ îi pasă de alţii şi că îşi asumă responsabilitatea pentru aceştia. Dar este bine cunoscut faptul că cine poartă responsabilitatea altora are şi dreptul de a dispune de ei. Astfel, copiii, persoanele invalide, vârstnicii, bolnavii şi cei care au nevoie de îngrijiri sunt luaţi în posesie şi consideraţi o parte a sinelui unui individ — şi vai de cel bolnav, dacă se însănătoşeşte, sau de copil, dacă vrea să ia singur hotărâri! Devine atunci evident faptul că individul este determinat de modul a avea.

Ca şi când nu ar fi fost suficient că oamenii pot fi „deţinuţi în proprietate”, în plus, ne hotărâm cursul vieţii şi prin asumarea sau dobândirea de virtuţi şi onoruri. Tot ce contează pentru noi este să avem stimă, o anumită imagine, sănătate, frumuseţe şi tinereţe, iar când acest lucru nu mai este posibil, atunci vrem cel puţin să posedăm „experienţă” sau „amintiri”. Unele convingeri de natură politică, ideologică şi religioasă pot fi şi ele achiziţionate ca posesiuni şi apărate cu credinţă — până la vărsare de sânge. Totul ajunge să depindă de faptul că un individ este în posesia adevărului sau că este îndreptăţit.

Practic, orice poate fi o posesiune, dacă îţi orientezi viaţa spre a avea. Problema nu este dacă ai sau nu ai ceva, ci mai curând dacă inima ta tânjeşte după ce are sau ce nu are. Şi orientarea bazată pe a nu avea este tot o orientare bazată pe a avea. Fromm nu predică ascetismul; orientarea bazată pe „a fi” nu este acelaşi lucru cu orientarea bazată pe „a nu avea”. Problema priveşte poziţia pe care faptul de a avea sau a nu avea o deţine în determinarea scopului în viaţă şi a identităţii individului. Deseori este dificil să distingi dacă posezi ceva în modul existenţial „a avea” sau, pentru a-l cita pe Fromm, dacă „deţii ca şi când nu ai deţine”. Totuşi, fiecare se poate analiza rapid, întrebându-se ce anume are valoare pentru el şi obţinând în felul acesta o idee despre ce s-ar întâmpla dacă ar pierde ceea ce este important şi valoros, aşa încât i-ar fugi pământul de sub picioare şi viaţa ar deveni astfel fără rost. Dacă nu mai poate simţi că este independent sau că are valoare proprie (intrinsecă fiecăruia), dacă viaţa şi munca nu mai înseamnă nimic, atunci individul îşi duce viaţa în conformitate cu orientarea bazată pe a avea: a avea o vocaţie, copii ascultători, o relaţie bună, intuiţii profunde, argumente mai bune şi aşa mai departe.

Acela care are o orientare bazată pe a avea foloseşte mereu cârje, în loc să se sprijine pe cele două picioare. El utilizează mereu un obiect extern ca să existe, ca să fie el însuşi, aşa cum îşi doreşte. Este el însuşi în măsura în care *are* ceva. Individul decide că este subiect în funcţie de deţinerea unui obiect. Este posedat de către obiecte şi, astfel, de către obiectivul de a le avea.

În acelaşi timp, metafora în care cârjele ţin locul propriilor picioare elucidează şi semnificaţia celeilalte orientări, aceea bazată pe a fi. Aşa cum cineva are capacitatea fizică de a fi independent —

care poate fi înlocuită de cârje, la nevoie —, tot aşa posedă şi abilităţile psihice necesare pentru a fi independent: capacitatea de a iubi, capacitatea de a raţiona şi capacitatea de activitate productivă. Dar este la fel de posibil ca persoana să înlocuiască acele forţe psihice înnăscute cu o orientare bazată pe a avea, astfel încât capacitatea de a iubi, de a raţiona şi de a desfăşura o activitate productivă să depindă de deţinerea acelor obiecte, după care inima tânjeşte.

Iubirea, raţiunea şi activitatea productivă sunt forţe psihice care iau naştere şi se dezvoltă doar în măsura în care sunt utilizate; ele nu pot fi consumate, cumpărate sau deţinute ca obiecte ale posesiei, ci pot fi doar practicate, exersate, riscate, duse la îndeplinire. Spre deosebire de obiectele posesiei — care se epuizează pe măsură ce sunt folosite —, iubirea, raţiunea şi activitatea productivă sporesc atunci când sunt împărtăşite cu ceilalţi şi utilizate.

Orientarea bazată pe a fi înseamnă întotdeauna că scopul cuiva în viaţă este orientat către propriile forţe psihice. Individul recunoaşte şi asimilează faptul că ceea ce este necunoscut şi ceea ce este neobişnuit în el însuşi, precum şi în lumea exterioară, sunt caracteristice *propriului sine*. Învăţând acest lucru, individul creează o relaţie mai bună şi mai extinsă cu sine şi cu mediul său.

În *A avea sau a fi?* Fromm porneşte de la observaţia că orientarea bazată pe a avea, în ziua de astăzi, este un fenomen de masă fundamentat pe realităţile economice şi sociale ale unei societăţi care are prea mult şi care, de aceea, poate cădea pradă tentaţiei de a se lăsa determinată sau definită de faptul de a avea. Imensa pierdere de forţe psihice individuale se regăseşte în realităţile structurale ale economiei, ale organizării muncii şi ale vieţii sociale din prezent.

Dacă rădăcinile dezvoltării dezastruoase ale individului trebuie căutate în primul rând în mulţimea de oameni, cu determinaţiile ei socio-economice, ar trebui să începem cu bazele acestor rădăcini şi să înţelegem că individul a fost dintotdeauna o fiinţă socială. Acesta este motivul pentru care Fromm a înlocuit capitolul despre „Paşii către a fi” cu sugestiile referitoare la schimbarea structurală. Şi de aceea eforturile unui individ de a schimba orientarea bazată pe a avea cu o orientare bazată pe a fi pot fi coerente doar dacă acele eforturi modifică totodată structura cadrului individului. În activitatea vocaţională, în organizarea muncii proprii, precum şi în conştientizarea de sine în context politic şi social, valorile directoare ale stilului socio-economic de viaţă trebuie să se schimbe, astfel încât individul să-şi poată experimenta în mod autentic forţele psihice ale raţiunii, iubirii şi activităţii productive, pentru ca acestea să poată spori prin utilizare.

Încercarea noastră de a ajunge la conştientizarea şi dezvoltarea de sine, de a obţine o perspectivă asupra noastră şi asupra lumii noastre, care să corespundă realităţii interne şi externe, este în legătură cu eliberarea stilului nostru socio-economic de viaţă. Într-adevăr, aşa cum spune autorul în *A avea sau a fi?*: „Harta corespunde realităţii doar în măsura în care *praxisul* vieţii este eliberat de contradicţii şi iraţionalitate.”[2]

În volumul de faţă, Erich Fromm arată mai întâi falsele căi ale conştientizării de sine, aşa cum le-a recunoscut şi identificat cu claritate acum mai mulţi ani, cu tot patosul unui autodidact. Apoi el propune căile de realizare a conştientizării de sine şi ne împărtăşeşte paşii către a fi, pe care i-a parcurs el însuşi zilnic, acordând o atenţie sporită autoanalizei, ca una dintre aplicaţiile psihanalizei.

Întrucât această lucrare, disponibilă acum pentru prima dată, nu a fost pregătită pentru publicare de autorul însuşi, au fost necesare completări ocazionale în ceea ce priveşte împărţirea şi sistematizarea textului, precum şi titlurile capitolelor.

RAINER FUNK
Tübingen (Germania), 1992

1 E. Fromm, *A avea sau a fi?* (Bucureşti: Trei, 2013), p. 40. (*N.r.*)
2 *Op. cit.*, p. 175. (*N.r.*)

PARTEA I

1

DESPRE ARTA DE A FI

În prima parte a acestei cărţi am încercat să descriu natura celor două moduri de existenţă, cel bazat pe *a avea* şi cel bazat pe *a fi*, precum şi consecinţele pe care predominanţa unuia dintre ele le are asupra stării de bine a omului. Am ajuns la concluzia că deplina umanizare a omului necesită trecerea de la orientarea centrată pe posesie la orientarea centrată pe activitate, de la egoism şi egocentrism la solidaritate şi altruism. În partea a doua a cărţii, am dorit să fac unele sugestii practice referitoare la paşii care ar putea fi utili în pregătirea efortului de a ne îndrepta spre această umanizare.

Discuţia asupra paşilor de urmat în practicarea artei de a fi trebuie să înceapă cu întrebarea de al cărei răspuns depinde orice practică, şi anume: care este scopul vieţii? Care este sensul vieţii pentru om?

Dar este aceasta o întrebare cu adevărat importantă? Există vreun motiv pentru a vrea să trăieşti şi, dacă nu am avea un asemenea motiv, oare mai curând n-am trăi? Adevărul este că toate fiinţele vii, animale şi oameni, vor să trăiască, iar această dorinţă este paralizată doar în anumite circumstanţe excepţionale, cum ar fi o durere insuportabilă, sau (la om) în prezenţa unor pasiuni cum ar fi iubirea, ura, mândria, loialitatea, care pot fi mai puternice decât dorinţa de a trăi. Se pare că natura — sau, dacă vreţi, procesul evoluţiei — a înzestrat fiecare fiinţă vie cu dorinţa de a trăi şi, indiferent de motivele pe care omul crede că le are, ele sunt numai gânduri secunde prin care îşi raţionalizează acest impuls biologic.

Bineînţeles, avem nevoie să recunoaştem ideile teoretice referitoare la evoluţie. Meister Eckhart a spus acelaşi lucru, într-un fel mai simplu, poetic:

> „Dacă îl întrebi pe un om simplu:
> — De ce îl iubeşti pe Dumnezeu?, el îţi va răspunde:
> — Nu ştiu… pentru că este Dumnezeu!
> — De ce iubeşti adevărul?
> — De dragul adevărului.
> — De ce iubeşti dreptatea?
> — De dragul dreptăţii.
> — De ce iubeşti bunătatea?
> — De dragul bunătăţii.

— Și de ce trăiești?
— Pe onoarea mea, nu știu… Îmi place să trăiesc!”[3]

Că vrem să trăim, că ne place să trăim, acestea sunt realități care nu au nevoie de nicio explicație. Dar, dacă întrebăm cum vrem să trăim — ce dorim de la viață, ce îi dă vieții sens pentru noi — atunci, într-adevăr, avem de-a face cu întrebări (care sunt mai mult sau mai puțin aceleași) la care oamenii dau răspunsuri diferite. Unii vor spune că își doresc iubire, alții vor alege puterea, alții siguranța, alții plăcerea simțurilor și confortul, alții faima; dar cei mai mulți vor fi probabil de acord cu afirmația că ceea ce își doresc este fericirea. Majoritatea filosofilor și teologilor consideră că acesta este scopul strădaniilor umane. Totuși, dacă fericirea are conținuturi atât de diferite, care se exclud reciproc de cele mai multe ori, așa cum sunt cele menționate mai sus, ea devine o abstracțiune și, astfel, mai curând inutilă. Important este să cercetăm ce înseamnă termenul „fericire” pentru omul de rând, ca și pentru filosof.

Printre toate acestea concepte diferite de fericire există o perspectivă împărtășită de cei mai mulți gânditori: suntem fericiți dacă dorințele ne sunt îndeplinite sau, altfel spus, dacă avem ce vrem. Diferențele dintre perspective constau în răspunsul la întrebarea: „Care sunt acele trebuințe a căror îndeplinire ne aduce fericirea?” Ajungem, în felul acesta, la punctul în care *întrebarea asupra scopului și sensului vieții ne conduce spre problema naturii trebuințelor umane.*

În general, există două poziții contrarii. Prima este aproape general acceptată în ziua de astăzi și afirmă că o trebuință este definită în totalitate *subiectiv*; reprezintă lupta pentru ceva pe care îl dorim suficient de tare, astfel încât să avem dreptul să îl numim trebuință — satisfacerea acesteia ne oferă plăcere. În această definiție, nu se pune problema care este sursa trebuinței. Nu se pune întrebarea dacă, așa cum este cazul foamei și setei, ea are o rădăcină fiziologică sau, ca în cazul nevoii de mâncăruri și băuturi rafinate, de artă sau de gândire teoretică, este vorba despre o trebuință înrădăcinată în dezvoltarea socială și culturală a omului, sau dacă este o trebuință indusă social, așa cum este nevoia de țigări, automobile sau nenumărate gadgeturi, sau, în fine, dacă este o nevoie patologică, așa cum este cazul comportamentelor de tipul sado-masochismului.

În această primă perspectivă, nu se pune nici problema efectului pe care îl are asupra individului satisfacerea nevoii — dacă îi îmbogățește viața și contribuie la creștere sau dacă îl slăbește, îl sufocă, îi împiedică dezvoltarea și este autodistructivă. Dacă cineva își îndeplinește dorința ascultând Bach sau își satisface sadismul controlând ori rănind oameni neajutorați, se presupune a fi o chestiune de gust; atâta timp cât este ceea ce are nevoie o persoană, fericirea constă în îndeplinirea acestei trebuințe. Singurele excepții care se fac de obicei sunt acele cazuri în care satisfacerea unei nevoi afectează sever alți oameni sau utilitatea socială a persoanei înseși. Astfel, nevoia de a distruge sau nevoia de a lua droguri nu sunt considerate trebuințe care să-și revendice legitimitatea din faptul că satisfacerea lor poate produce plăcere.

Poziția opusă (sau cea de-a doua) este fundamental diferită. Se focalizează pe întrebarea dacă o trebuință duce la creșterea individului și la starea lui de bine sau dacă îi împiedică dezvoltarea și îl perturbă. Ea vorbește despre acele nevoi înrădăcinate în natura umană care duc la creștere și autoîmplinire. În această a doua concepție, natura pur subiectivă a fericirii este înlocuită de una obiectivă, normativă. Doar îndeplinirea dorințelor care sunt în interesul omului conduce la fericire.

În primul caz, spun: „Sunt fericit dacă obțin toată plăcerea pe care o vreau”; în al doilea: „Sunt fericit dacă obțin ceea ce trebuie să vreau, având în vedere că vreau să obțin un optimum de autorealizare”.

Nu este necesar să scoatem în evidență faptul că această ultimă versiune este inacceptabilă din punctul de vedere al gândirii științifice convenționale, pentru că introduce o normă — adică, o judecată de valoare — în întregul tablou și, drept urmare, pare să văduvească afirmația de validitatea

ei obiectivă. Se naşte totuşi întrebarea dacă nu cumva şi o normă poate avea o validitate obiectivă. Oare nu putem vorbi despre o „natură a omului” şi, dacă este aşa, oare nu poate natura obiectiv definibilă a omului să îndreptăţească presupunerea că scopul său este acelaşi cu scopul tuturor fiinţelor vii, şi anume funcţionarea perfectă şi realizarea deplină a potenţialităţilor sale? Nu reiese de aici că anumite norme duc la realizarea acestui scop, în vreme ce altele o împiedică?

Acest lucru este, într-adevăr, bine ştiut de orice grădinar. Scopul vieţii unei tufe de trandafir este de a fi tot ce-i este inerent, ca potenţialitate, tufei de trandafir: ca frunzele ei să fie bine dezvoltate şi floarea să fie trandafirul perfect care poate ieşi din acea sămânţă. Grădinarul ştie că, pentru a-şi atinge scopul, el trebuie să respecte anumite norme care au fost stabilite empiric. Tufa are nevoie de un anumit tip de sol, o anumită umiditate şi temperatură, de soare şi umbră. Depinde de grădinar să asigure aceste lucruri, dacă vrea să aibă trandafiri frumoşi. Dar, chiar şi fără ajutorul lui, tufa încearcă să îşi asigure necesarul optim. Nu poate face nimic în ceea ce priveşte umiditatea şi solul, dar poate face câte ceva în privinţa soarelui şi temperaturii, crescând „strâmbă”, în direcţia soarelui, dacă există această oportunitate. De ce nu ar fi valabil asta şi pentru specia umană?

Chiar dacă nu am avea nicio cunoaştere teoretică a motivelor apariţiei normelor referitoare la creşterea şi funcţionarea optimă a omului, experienţa ne-ar spune la fel de multe precum îi spune şi grădinarului. Aici se află motivul pentru care toţi marii învăţători ai omenirii au ajuns, în principiu, la aceleaşi norme de viaţă, esenţa acestora fiind că învingerea lăcomiei, a iluziilor şi a urii, precum şi dobândirea iubirii şi compasiunii sunt condiţiile vieţuirii optime. Faptul că tragem concluzii din dovezile empirice, chiar dacă nu putem explica teoretic dovezile, este o metodă perfect sănătoasă şi nicidecum „neştiinţifică”, deşi idealul omului de ştiinţă va rămâne acela de a descoperi legităţile din spatele dovezilor empirice.

Aceia care insistă că toate aşa-numitele judecăţi de valoare cu referire la fericirea umană nu au niciun fundament teoretic nu ridică aceeaşi obiecţie şi în privinţa unei probleme fiziologice, deşi, din punct de vedere logic, este acelaşi lucru. Despre o persoană care poftеşte la dulciuri şi prăjituri, care se îngraşă şi îşi pune în pericol sănătatea, nu se afirmă: „Dacă faptul de a mânca reprezintă fericirea ei cea mai mare, ea ar trebui să meargă mai departe şi să nu se lase convinsă, de alţii sau de sine, să renunţe la plăcerea asta”. Această poftă este recunoscută ca fiind diferită de dorinţele normale, tocmai pentru că dăunează organismului. Catalogarea nu este considerată subiectivă — sau o judecată de valoare neştiinţifică — pentru simplul motiv că oricine cunoaşte legătura dintre supraalimentare şi sănătate. Dar, pe de altă parte, toată lumea ştie astăzi la fel de multe lucruri despre caracterul patologic şi dăunător al patimilor iraţionale, cum ar fi dorinţa de faimă, putere, posesiuni, răzbunare, control, şi oricine poate într-adevăr să clasifice aceste nevoi ca fiind dăunătoare, pe baze atât teoretice, cât şi clinice.

Trebuie să ne gândim la „boala tipică a managerului”, ulcerul peptic — rezultatul unui mod de viaţă greşit, la stresul produs de ambiţia exacerbată, la dependenţa de succes, la lipsa unui nucleu personal sincer. Există multe date care trec dincolo de legătura dintre aceste atitudini greşite şi boala somatică. În ultimele decenii, câţiva neurologi, cum ar fi C. von Monakow, R.B. Livingston şi Heinz von Foerster, au sugerat faptul că omul este dotat cu o conştiinţă „biologică” integrată neurologic, în care se înrădăcinează norme cum ar fi cooperarea şi solidaritatea, căutarea adevărului şi a libertăţii. Aceste concepţii se bazează pe consideraţiile teoriei evoluţiei[4]. Eu însumi am încercat să demonstrez că principalele norme umane reprezintă condiţiile pentru creşterea completă a fiinţei umane, în timp ce multe dorinţe pur subiective sunt dăunătoare în mod obiectiv[5].

Scopul vieţii, aşa cum este înţeles în următoarele pagini, poate fi postulat la niveluri diferite. Vorbind la modul cel mai general, el poate fi definit ca o dezvoltare cât mai aproape de *modelul* naturii umane (Spinoza) sau, cu alte cuvinte, să creşti în mod optim în concordanţă cu condiţiile existenţei umane şi astfel *să devii* pe deplin ceea ce *eşti* în mod potenţial; să laşi judecata sau

experienţa să te ghideze în înţelegerea normelor care ne conduc spre starea de bine, având în vedere natura umană pe care raţiunea ne permite să o înţelegem (Toma din Aquino).

Poate că forma fundamentală de exprimare a scopului şi sensului vieţii este comună atât tradiţiilor Orientului Îndepărtat, cât şi Orientului Apropiat (şi Europei): „Marea Eliberare", eliberarea de dominaţia lăcomiei (în toate formele ei) şi de cătuşele iluziilor. Acest dublu aspect al eliberării poate fi găsit în sisteme cum sunt religia vedică indiană, budismul şi budismul zen chinezesc şi japonez, ca şi într-o formă mai mitică a lui Dumnezeu ca rege suprem, în iudaism şi creştinism. Ea îşi găseşte dezvoltarea absolută (în Orientul Apropiat şi în Occident) la misticii creştini şi musulmani, la Spinoza şi la Marx. În toate aceste învăţături, eliberarea interioară — eliberarea de cătuşele lăcomiei şi iluziilor — este inseparabil legată de dezvoltarea optimă a raţiunii, respectiv, raţiunea înţeleasă ca utilizarea gândirii în scopul cunoaşterii lumii aşa cum este, şi în opoziţie cu „manipularea inteligenţei", ceea ce înseamnă folosirea gândirii în scopul satisfacerii unei trebuinţe. Relaţia dintre eliberarea de lăcomie şi întâietatea raţiunii este intrinsec necesară. Judecata noastră funcţionează doar până în punctul în care este copleşită de lăcomie. Acela care este prizonierul patimilor iraţionale pierde capacitatea de a fi obiectiv şi se află inevitabil la cheremul patimilor sale; el raţionalizează atunci când crede că exprimă adevărul.

Conceptul de eliberare (în cele două dimensiuni ale sale) ca scop al vieţii s-a pierdut în societatea industrială, sau mai curând a fost limitat şi, astfel, distorsionat. Eliberarea a fost aplicată exclusiv *forţelor exterioare*; clasa mijlocie s-a eliberat de feudalism, clasa muncitoare de capitalism, popoarele din Africa şi Asia, de imperialism. Singurul tip de eliberare care a fost scos în evidenţă a fost aceea de forţele exterioare; în esenţă, a fost o *eliberare politică*[6].

Într-adevăr, eliberarea de dominaţia exterioară este necesară, întrucât o astfel de dominaţie schilodeşte omul interior, cu excepţia unor rari indivizi. Dar unilateralitatea accentului pus pe eliberarea exterioară a făcut şi mult rău. În primul rând, eliberatorii s-au transformat deseori în noi stăpâni, care doar mimau ideologiile libertăţii. În al doilea rând, eliberarea politică poate ascunde faptul că s-a dezvoltat o nouă lipsă de libertate, dar în forme disimulate şi anonime. Acesta este cazul democraţiei occidentale, în care eliberarea politică ascunde realitatea dependenţei sub multe deghizări. (În Uniunea Sovietică, dominaţia a fost mai făţişă.) Ceea ce este cel mai important, se uită complet că omul poate fi sclav chiar şi fără să fie pus în lanţuri — reversul declaraţiei religioase des repetate că omul poate fi liber chiar dacă este în lanţuri. În cazuri extrem de rare, această ultimă afirmaţie poate fi adevărată — totuşi, nu este o declaraţie semnificativă pentru timpurile pe care le trăim; însă aceea că omul poate fi un sclav fără lanţuri are o importanţă crucială în situaţia noastră de astăzi. Lanţurile exterioare au fost pur şi simplu plasate în interiorul omului. Dorinţele şi gândurile cu care aparatul de sugestionare al societăţii îl umple pe om îl încătuşează mai puternic decât lanţurile exterioare. Se întâmplă aşa pentru că omul, până la urmă, poate fi conştient de lanţurile exterioare, însă nu şi de cele interioare, purtându-le cu iluzia că este liber. El poate încerca să îşi rupă lanţurile exterioare, dar cum poate scăpa de lanţurile de a căror existenţă nici nu este conştient?

Orice încercare de a învinge criza, posibil fatală, a părţii industrializate a lumii, şi probabil a rasei umane, trebuie să înceapă cu înţelegerea naturii atât a lanţurilor exterioare, cât şi a celor interioare; trebuie să se bazeze pe eliberarea omului în sensul clasic, umanist şi în sens modern, politic şi social. Biserica încă vorbeşte în general doar despre eliberarea interioară, iar partidele politice, de la liberali până la comunişti, despre eliberarea exterioară. Istoria a demonstrat cu limpezime că o ideologie fără cealaltă face ca omul să devină dependent şi schilod. Singurul ţel realist este eliberarea totală, un ţel care poate fi numit *umanism radical* (sau *revoluţionar*).

Aşa cum eliberarea a fost distorsionată în societatea industrială, la fel a fost şi conceptul de raţiune. Încă de la începutul Renaşterii, obiectul principal pe care raţiunea a încercat să îl cuprindă a fost Natura, iar minunile tehnicii au fost fructele noii ştiinţe. Dar omul însuşi a încetat să mai fie

obiectul studiului, exceptând, mai recent, formele înstrăinate ale psihologiei, antropologiei şi sociologiei. El a fost din ce în ce mai degradat, până la o simplă unealtă în scopuri economice. La mai puţin de trei secole după Spinoza, Freud a fost primul care a făcut ca „omul interior” să redevină obiectul ştiinţei, chiar dacă Freud a fost limitat de cadrul îngust al materialismului burghez.

Chestiunea crucială este astăzi, aşa cum o văd eu, dacă putem reconstitui conceptul clasic de eliberare interioară şi exterioară cu ajutorul raţiunii în cele două aspecte ale ei, aşa cum este aplicată naturii (ştiinţa), respectiv omului (conştientizarea de sine).

Înainte de a începe să fac sugestii referitoare la unii paşi pregătitori în învăţarea artei de a trăi, vreau să mă asigur că intenţiile mele nu vor fi înţelese greşit. Dacă cititorul s-a aşteptat ca acest capitol să fie o scurtă reţetă pentru deprinderea artei de a fi, mai bine se opreşte aici. Tot ce doresc — şi pot să fac — este să ofer sugestii asupra direcţiei în care cititorul va găsi răspunsuri şi să încerc să le schiţez pe unele dintre ele. Singurul lucru care îl poate recompensa pe cititor pentru incompletitudinea lucrurilor pe care le am de spus este faptul că voi vorbi doar despre metodele pe care le-am practicat şi experimentat eu însumi.

Acest principiu de prezentare presupune că nu voi încerca, în următoarele capitole, să scriu despre toate şi nici măcar despre cele mai importante metode ale practicilor pregătitoare. Alte metode, cum ar fi practica yoga sau zen, meditaţia concentrată în jurul repetării unui cuvânt, metodele de relaxare Alexander, Jacobson şi Feldenkrais nu sunt abordate. Pentru a scrie sistematic despre toate metodele ar fi nevoie de cel puţin un volum în sine şi, pe lângă aceasta, nu aş fi capabil să scriu un asemenea compendiu, pentru că eu cred că nu poţi scrie despre experienţe prin care nu ai trecut.

Într-adevăr, aş putea încheia aici acest capitol spunând: citiţi scrierile Maeştrilor Vieţii, învăţaţi să înţelegeţi adevărata semnificaţie a cuvintelor lor, formaţi-vă propria convingere despre ce vreţi să faceţi cu viaţa voastră şi depăşiţi ideea naivă că nu aveţi nevoie de niciun maestru, de niciun ghid, de niciun model, că puteţi găsi într-o viaţă tot ceea ce marile minţi ale omenirii au descoperit în multe mii de ani — fiecare dintre ele clădind cu pietrele şi schiţele pe care predecesorii le-au lăsat lor. Aşa cum spunea unul dintre cei mai mari Maeştri ai Vieţii — Meister Eckhart: „Cum poate cineva să trăiască fără să fie instruit în arta vieţii şi a morţii?”

Totuşi, nu o să termin cartea aici, ci voi încerca să prezint într-o formă simplă câteva idei pe care le-am aflat studiindu-i pe marii maeştri.

Chiar înainte de a lua în considerare câţiva dintre paşii utili, trebuie să fim conştienţi de principalele obstacole care ne stau în cale. Dacă nu suntem conştienţi de ceea ce trebuie să evităm, toate eforturile ne vor fi în zadar.

3 Meister Eckhart: *A Modern Translation* (New York: Harper Torchbooks, Harper & Row, 1941), p. 242.

4 Pentru discuţii pe marginea acestor puncte de vedere, vezi E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness* (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973).

5 Vezi volumul de mai sus şi E. Fromm, *Man for Himself* (New York: Rinehart & Co., 1947).

6 Vorbesc aici despre concepţiile şi credinţele populare. În cazul în care luăm în considerare filosofia iluministă, cu al său motto *sapere aude* („îndrăzneşte să ştii”) şi preocupările filosofilor pentru libertatea *interioară*, conceptul de libertate nu a fost, desigur, unul preponderent politic.

PARTEA A II-A

2

MAREA IMPOSTURĂ

Poate cel mai dificil obstacol în calea deprinderii artei de a trăi este ceea ce aș numi „marea impostură”. Ea nu se restrânge la domeniul iluminării umane; dimpotrivă, aceasta din urmă nu este decât una dintre manifestările marii imposturi răspândite în toate sferele societăţii noastre. Fenomene cum ar fi produsele cu învechire planificată, produsele excesiv de scumpe sau inutile, dacă nu chiar dăunătoare cumpărătorului, publicitatea, care este un amestec de puțin adevăr și multă minciună, sau multe alte fenomene sociale sunt parte din marele fals — iar legea pedepsește doar formele cele mai drastice. Vorbind despre mărfuri, valoarea lor reală este ascunsă de valoarea pe care o sugerează publicitatea, de numele și renumele producătorilor lor. Cum ar putea fi altfel într-un sistem al cărui principiu de bază este acela că producţia este condusă de interesul pentru un profit maxim, și nu de interesul pentru o utilitate maximă a produsului pentru ființele umane?

Marea impostură din sfera politică a devenit mai vizibilă în vremuri recente prin intermediul afacerii Watergate și al războiului din Vietnam, cu declarațiile sale neadevărate despre „victoria apropiată” sau falsurile directe (cum au fost rapoartele false despre unele atacuri aeriene). Totuși, numai vârful aisbergului imposturii politice a fost expus.

În sferele artelor și literaturii, impostura este de asemenea necontrolată. Publicul, chiar și publicul educat, și-a pierdut în mare măsură capacitatea de a recunoaște diferența dintre ceea ce este autentic și ceea ce este fals. Acest defect este cauzat de mai mulți factori. Primul este orientarea pur cerebrală a celor mai mulți oameni. Ei citesc sau ascultă doar *cuvinte* și concepte intelectuale și nu ascultă „cu a treia ureche”, cea pentru verificarea autenticității autorului. Pentru a da un exemplu: în literatura despre budismul zen există scriitori ca D.T. Suzuki, a căror autenticitate este mai presus de îndoială; el vorbește despre ce a trăit. Însăși realitatea acestei autenticități face cărțile lui deseori dificil de citit, întrucât a nu oferi răspunsuri satisfăcătoare raţional ține de însăși esența zenului. Există alte cărți care par a înfățișa corect ideile zen, dar ai căror autori sunt doar niște teoreticieni cu o experiență redusă. Cărțile lor sunt mai ușor de înțeles, dar ele nu transmit calitatea esențială a zenului. Totuși, eu am constatat că cei mai mulți oameni care pretind că au un interes serios pentru zen nu au observat diferența decisivă, în ceea ce privește calitatea, dintre Suzuki și alții.

Celălalt motiv al dificultății noastre de a judeca diferența dintre autentic și impostură rezidă în atracția hipnotică exercitată de putere și faimă. Dacă numele cuiva sau titlul unei cărți devine renumit datorită unei reclame abile, persoanele obișnuite vor fi gata să creadă ceea ce pretinde cartea. Acest proces este ajutat din plin de către un alt factor: într-o societate complet comercializată, în care

vandabilitatea și profitul optim constituie valorile esențiale și în care fiecare individ se consideră un „capital” pe care trebuie să îl investească pe piață, în scopul unui profit maxim (succes), valoarea interioară a omului contează la fel de puțin ca cea a unei paste de dinți sau a unui medicament. Faptul că este bun, inteligent, productiv, curajos nu contează prea mult, dacă aceste calități nu i-au folosit în obținerea succesului. Pe de altă parte, dacă este doar mediocru ca persoană, scriitor, artist sau orice altceva, dar este un individ narcisic, agresiv, bețiv și obscen, aflat mereu pe prima pagină a ziarelor, va deveni imediat — cu oarece talent — unul dintre „artiștii sau scriitorii de top” ai zilei. Desigur, nu va fi implicat doar el: dealerii de artă, agenții literari, oamenii din PR, editorii, toți au interese financiare legate de succesul lui. El este „fabricat” de ei și, odată ce a devenit un scriitor, pictor, cântăreț promovat la nivel național, odată ce a devenit o „celebritate”, el este deja mare — așa cum este detergentul cel mai bun, al cărui nume nu te poți împiedica să nu ți-l amintești, dacă ești un telespectator fidel. Desigur, falsul și frauda nu sunt nimic nou; au existat dintotdeauna. Dar probabil că nu a existat nicio altă perioadă în care faptul de a te afla în vizorul public să aibă o asemenea importanță exclusivă.

Cu ultimele exemple, ajungem în acea zonă a marii imposturi care este cea mai semnificativă în contextul prezentei cărți: impostura în *domeniul mântuirii omului*, al stării lui de bine, al creșterii interioare și fericirii.

Trebuie să recunosc faptul că am ezitat mult înainte de a scrie acest capitol și am fost chiar tentat să îl las deoparte după ce l-am scris. Motivul acestei ezitări este că aproape nu mai există cuvinte în acest domeniu care să nu fi fost comercializate, corupte sau altfel maltratate. Cuvinte cum sunt „creștere umană” sau „potențial de creștere”, „actualizare de sine”, „trăire versus gândire”, „aici și acum” și multe altele au fost devalorizate de diferiți scriitori sau diferite grupări și chiar folosite în textele publicitare. Nu ar trebui să mă tem că cititorul va face legătura între anumite idei despre care scriu eu și altele, care au semnificația opusă, doar pentru că sunt exprimate prin aceleași cuvinte? Nu ar fi mai potrivit să mă opresc să mai scriu ceva în domeniul ăsta sau să folosesc simboluri matematice, definite într-o listă separată? Îl rog pe cititor să fie conștient de faptul că niciun cuvânt, în sine, nu are o realitate proprie, ci doar în termenii contextului în care este utilizat, în termenii intențiilor și caracterului celui care îl utilizează. Dacă este citit într-o modalitate unidimensională, fără perspectiva adâncimii, cuvântul mai curând ascunde ideea, decât o comunică.

Înainte de a începe fie și o scurtă schiță, vreau să declar că, vorbind despre impostură, nu doresc să insinuez că liderii și practicienii din cadrul diverselor mișcări sunt în mod conștient necinstiți sau intenționează să înșele publicul. Deși există unele cazuri în care aceste lucruri sunt valabile, părerea mea este că mulți intenționează să facă bine și cred în utilitatea mărfurilor lor spirituale. Totuși, nu există doar impostură conștientă și intenționată; mult mai periculoasă la nivel social este escrocheria în care cei care o realizează *cred* sincer, fie că este vorba despre planificarea unui război sau oferirea căii spre fericire. Într-adevăr, anumite lucruri trebuie spuse, chiar cu riscul de a se crede despre mine că atac personal oameni bine intenționați.

De fapt, există prea puține motive pentru atacuri personale, din moment ce acești comercianți ai mântuirii nu fac decât să satisfacă o cerere larg răspândită. Cum ar putea fi altfel? Oamenii sunt derutați și nesiguri, ei caută răspunsuri care să îi ghideze spre bucurie, liniște, autocunoaștere, mântuire — dar ei mai cer și ca toate acestea să fie ușor de învățat, să necesite puțin sau chiar niciun efort și ca rezultatele să fie obținute rapid.

În anii 1920 și 1930 a luat naștere o nouă mișcare, construită pe interesul autentic al unui mic număr de oameni pentru ideile noi și până atunci nepopulare. Aceste idei erau organizate în jurul a două probleme centrale: eliberarea corpului și eliberarea minții din cătușele cu care le legase și deformase viața convențională.

Prima tendință a avut două surse: una dintre ele a fost psihanalitică. Georg Groddek a fost

primul care a utilizat masajul pentru a destinde corpul şi a ajuta astfel pacientul să scape de tensiuni şi refulări. Wilhelm Reich a păşit pe aceeaşi cale, mai sistematic şi cu o mai mare conştientizare teoretică a ceea ce făcea: demersul său urmărea încetarea rezistenţei care apără refulatul prin schimbarea posturii corporale contractate şi deformate, care funcţionează ca un mijloc de prevenţie contra depresiei. Munca lui Reich se baza pe diferite metode de conştientizare corporală care îşi aveau izvorul în activitatea Elsei Gindler din anii 1920.

A doua tendinţă, eliberarea minţii, se centra în cea mai mare parte pe ideile orientale, în special pe anumite forme de yoga, budism zen şi meditaţie budistă. Toate ideile şi metodele, de care erau interesaţi doar câţiva oameni, sunt autentice şi importante şi au fost de foarte mare ajutor unor persoane care nu se aşteptau să găsească o scurtătură uşoară spre mântuire.

În anii 1950 şi 1960, un număr mult mai mare de oameni căutau noi căi spre fericire şi a început să se formeze o piaţă de masă. În special California a fost un sol rodnic pentru amestecarea unor metode legitime, cum sunt unele dintre cele menţionate, cu metode ieftine în care sensibilitatea, bucuria, intuiţia profundă, autocunoaşterea, afectivitatea extinsă şi relaxarea erau promise în cadrul unor cursuri scurte, într-un soi de program spiritual tip bufet suedez. Astăzi, nu lipseşte nimic din acest program: poţi să ai antrenamentul sensibilităţii, terapie de grup, zen, tai chi chuan, aproape tot ce există sub soare, într-un mediu plăcut şi împreună cu alţii care suferă din cauza aceloraşi dificultăţi: lipsă de contact autentic şi de simţire autentică. De la studenţi la directori executivi, fiecare găseşte ceea ce vrea, cu efort minim.

În cazul anumitor feluri de bufet suedez, cum ar fi „conştientizarea senzorială”, nu este nimic în neregulă cu învăţăturile, iar singura mea critică se îndreaptă spre atmosfera în care sunt predate. În alte abordări, impostura se află în superficialitatea învăţăturii, în special când pretinde că se bazează pe iluminarea marilor maeştri. Dar probabil cea mai mare impostură este că se promite — explicit sau implicit — o mare schimbare a personalităţii, în timp ce se oferă o ameliorare de moment a simptomelor sau, în cel mai bun caz, stimularea energiei şi o oarecare relaxare. În esenţă, aceste metode sunt mijloace de a te simţi mai bine şi a te adapta mai bine societăţii, fără nicio schimbare fundamentală de caracter.

Această mişcare californiană, totuşi, este insignifiantă în comparaţie cu producţia de masă a bunurilor spirituale organizată de către şi în jurul acelor „guru” indieni. Cel mai uimitor succes a fost acela al mişcării numite Meditaţia Transcendentală (M.T.), al cărui lider este indianul Maharishi Mahesh Yogi. Acest guru a exploatat o idee tradiţională indiană foarte veche, aceea a meditaţiei mantra — o mantra este, de obicei, un cuvânt din scriptura hindusă, despre care se crede că are o semnificaţie specială (cum este „Om” în Upanişade), dacă te concentrezi asupra lui. Această concentrare are ca efect relaxarea şi scăderea tensiunii, precum şi starea de bine care însoţeşte relaxarea. M.T. poate fi practicată fără denaturări folosind cuvinte din limba maternă, cum ar fi „linişte”, „iubire”, „unu”, „pace” sau oricare alt cuvânt ce pare potrivit. Dacă este practicată cu regularitate într-o poziţie relaxată, cu ochii închişi, câte douăzeci de minute, această tehnică are aparent un efect pronunţat de linişte, relaxare şi sporire a energiei. (Cum eu nu am practicat-o până acum, mă bazez doar pe relatările credibile ale acelora care o practică.) [7]

Maharishi nu a inventat această metodă, dar a inventat modul în care poate fi ambalată şi scoasă pe piaţă. În primul rând, el vinde mantrele susţinând că, pentru fiecare persoană, este aleasă acea mantră care se potriveşte individualităţii clientului. (Chiar dacă ar exista astfel de corelaţii între anumite mantre şi anumite persoane, niciunul dintre miile de învăţători care îi introduc pe novici în acest secret nu ar putea cunoaşte suficiente lucruri despre individualitatea noului client, pentru a face alegerea corectă.) Ideea unei mantre personalizate este baza vânzării acesteia, contra unei sume deloc neglijabile, unui nou-venit. „Dorinţele personale ale individului sunt luate în considerare, iar *posibilitatea îndeplinirii lor este confirmată* de învăţător.”[8] Ce promisiune! Orice dorinţă poate fi

îndeplinită, cu condiţia să practici M.T.

După audierea a două prelegeri introductive, novicele are un interviu cu învăţătorul; apoi, într-o mică ceremonie, îşi primeşte mantra personală şi instrucţiuni să nu o pronunţe niciodată cu voce tare nici lui însuşi, nici altcuiva. El trebuie să semneze o declaraţie că nu va preda niciodată această metodă altora (evident, pentru păstrarea monopolului intact). Noul aderent are dreptul ca progresul să îi fie verificat în fiecare an de către maestrul care l-a iniţiat, deşi, aşa cum înţeleg eu, aceasta este o procedură scurtă, de rutină.

Mişcarea are acum sute de mii de aderenţi practicanţi, în principal în Statele Unite, dar numărul lor este în creştere şi în unele ţări europene. Promisiunea pe care o face M.T., pe lângă îndeplinirea oricărei dorinţe personale, aceea că practicarea ei nu va necesita niciun efort, asigură, în acelaşi timp, după cum se spune, o viaţă de succes şi plină de semnificaţie. Succesul şi creşterea interioară merg împreună, Cezar şi Dumnezeu s-au reconciliat, cu cât creşti spiritual, cu atât mai mult succes vei avea şi în afaceri. Într-adevăr, mişcarea în sine — publicitatea ei, limbajul ei vag şi de multe ori fără înţeles, referirile ei la *câteva* idei respectabile, cultul unui lider zâmbitor — a adoptat toate caracteristicile marilor afaceri.

Existenţa şi popularitatea mişcării sunt la fel de puţin surprinzătoare ca şi cele ale unor medicamente patentate. Surprinzător este faptul că printre aderenţi şi practicanţi se află, aşa cum ştiu din experienţă proprie, oameni de o integritate incontestabilă, de o inteligenţă superioară şi cu o profundă intuiţie psihologică. Trebuie să recunosc faptul că sunt foarte derutat de acest lucru. Cu siguranţă, reacţia lor pozitivă este datorată efectului relaxant şi energizant al exerciţiilor de meditaţie. Dar ceea ce este atât de derutant este că ei nu sunt dezgustaţi de limbajul neclar, de PR-ul brut, de promisiunile exagerate, de comercializarea afacerii mântuirii, precum şi de motivul pentru care ei menţin legătura cu M.T., în loc să aleagă altă tehnică, nemistificatoare, cum sunt cele pe care le-am menţionat anterior. Oare spiritul marilor afaceri şi metodele lor de vânzare au înaintat deja atât de năvalnic, încât trebuie să le acceptăm şi în domeniul dezvoltării spirituale individuale?

În ciuda efectului favorabil al meditaţiei mantra, în opinia mea, ea dăunează adepţilor ei. Pentru a putea evalua aceste daune, trebuie să trecem dincolo de actul izolat al meditaţiei mantra şi să vedem întreaga ţesătură din care face ea parte: individul susţine un cult idolatrizant şi astfel îşi micşorează independenţa, el sprijină trăsătura dezumanizantă a culturii noastre — comercializarea tuturor valorilor — ca şi spiritul falsităţii PR-ului, doctrina lipsei de efort şi pervertirea, printr-o împachetare abilă, a valorilor tradiţionale, cum sunt autocunoaşterea, bucuria, starea de bine. Drept rezultat, mintea oamenilor devine confuză şi se umple cu noi iluzii, care se adaugă celor existente deja şi de care ei ar trebui să scape.

Există şi un alt pericol la mişcările precum M.T. Ea este utilizată de mulţi oameni care doresc cu adevărat să realizeze o schimbare interioară şi să găsească un nou înţeles al vieţii şi, prin frazeologia ei, M.T. susţine astfel de dorinţe. Dar, de fapt, în cel mai bun caz, ea este doar o metodă de relaxare, care poate fi comparată cu Hatha Yoga sau cu onestul antrenament autogen al regretatului profesor I.H. Schultz, care au ajutat mulţi oameni să atingă stări de relaxare înnoitoare şi energizante. O astfel de relaxare, deşi dezirabilă, nu are nimic de-a face cu o trecere umană fundamentală de la egocentrism la libertatea interioară. Trebuie să admitem, este utilă unei persoane egocentrice la fel cum este şi unei persoane care şi-a redus mult structura bazată pe a avea, dar, pretinzând că este mai mult decât o relaxare de moment, M.T. blochează dezvoltarea multor oameni care ar fi căutat o cale reală de eliberare, dacă nu ar fi crezut că au găsit-o în Meditaţia Transcendentală.

În ultima vreme, mişcarea s-a gândit să-i atragă şi să-i încorporeze şi pe cei care sunt interesaţi nu numai de ei înşişi, ci de întreaga umanitate. După şapte zile de tăcere, Maharishi a anunţat pe data de 8 ianuarie 1972 un „Plan Mondial” în faţa a 2 000 de noi învăţători ai „Ştiinţei Inteligenţei Creatoare” aflaţi pe insula Mallorca. Acest Plan Mondial se realizează prin construirea a 3 500 de

„Centre ale Planului Mondial”, câte un centru pentru fiecare un milion de oameni. Un centru va forma câte 1 000 de învățători ai Științei Inteligenței Creatoare, astfel încât, în final, la fiecare o mie de oameni oriunde în lume va exista câte un maestru. Planul Mondial are șapte scopuri, printre care: „îmbunătățirea realizărilor guvernelor” și „abolirea vechilor probleme ale infracțiunilor și ale tuturor comportamentelor care aduc nenorociri”. Pentru îndeplinirea celor șapte scopuri există șapte direcții. Rezumând, Maharishi a declarat: „Vom considera că am reușit doar atunci când problemele lumii de azi vor scădea semnificativ și vor fi până la urmă înlăturate și când autoritățile responsabile cu educația din fiecare țară vor fi capabile să formeze cetățeni complet dezvoltați”.[9]

Aceste planuri pentru salvarea lumii au nevoie oare de vreun comentariu pentru a demonstra lipsa oricărei idei care să treacă dincolo de niște vulgare strategii de vânzare obișnuite?

Succesul M.T. a dat naștere la întreprinderi similare. O astfel de întreprindere a fost descrisă în *Newsweek* (17 februarie 1975). Inventatorul ei, născut Jack Rosenberg, acum Werner (de la Wernherr von Braun) Erhard (de la fostul cancelar german Ludwig Erhard) a fondat Erhard Seminar Training (EST). În EST el a împachetat experiențele „lui” cu yoga, zen, antrenamentul sensibilității și grupuri de întâlnire într-o nouă unitate care durează două sesiuni de câte un weekend și se vinde cu 250 de dolari. Conform raportului pe anul 1975, au fost deja procesați 6 000 de căutători ai mântuirii, cu un mare profit pentru EST. În comparație cu M.T., profitul este foarte mic, dar totuși arată că până acum nu numai un indian, ci și un specialist în motivare personală dintr-o suburbie a orașului Philadelphia a putut pune pe picioare o afacere.

Am acordat un spațiu atât de extins acestor mișcări, întrucât cred că aici există o lecție importantă de învățat. Baza oricărei încercări de autotransformare este conștientizarea mereu crescândă a realității, împreună cu pierderea iluziilor. Iluziile contaminează chiar și învățătura care sună cel mai frumos și o fac otrăvitoare. Nu mă refer aici la posibilele erori ale învățăturilor. Învățăturile lui Buddha nu sunt contaminate, pentru că nu credem că transmigrația există, nici textul biblic nu este contaminat pentru că diferă de cunoașterea mai realistă a istoriei planetei și a evoluției omului. Există totuși neadevăruri intrinseci și înșelătorii care contaminează învățătura, cum ar fi faptul de a făgădui că pot fi obținute rezultate importante fără niciun efort, sau că dorința de faimă poate merge împreună cu lipsa de egoism, sau că metodele de sugestie în masă sunt compatibile cu independența.

Să fii naiv și ușor de înșelat este de neacceptat astăzi, când neadevărurile răspândite pot duce la o catastrofă, tocmai pentru că îi fac pe oameni să fie orbi în fața pericolelor și posibilităților reale.

„Realiștii” cred despre cei care se străduiesc să fie buni că aceștia sunt bine intenționați, dar sunt naivi, plini de iluzii — pe scurt, proști. Și nu se înșală complet. Mulți dintre cei care detestă violența, ura și egoismul *sunt* naivi. Au nevoie să creadă în „bunătatea” înnăscută a oamenilor, pentru a-și susține această credință. Încrederea lor nu este suficient de puternică pentru a crede în posibilitățile fertile ale omului fără să închidă ochii în fața urâțeniei și viciilor indivizilor și grupurilor. Câtă vreme ei fac așa, încercările de a obține o stare optimă de bine sunt sortite eșecului; orice dezamăgire majoră îi va convinge că greșesc sau îi va duce la depresie, pentru că nu mai știu atunci ce să creadă.

Încrederea în viață, în sine însuși, în ceilalți trebuie să fie clădită pe stânca dură a realismului; adică, pe capacitatea de a vedea răul acolo unde există, de a vedea înșelătoria, distructivitatea și egoismul nu numai când sunt evidente, ci și în numeroasele lor deghizări și raționalizări. Într-adevăr, încrederea, iubirea și speranța trebuie să meargă împreună cu pasiunea atât de puternică de a vedea realitatea în toată goliciunea ei, încât cineva din afară ar fi înclinat să numească această atitudine „cinism”. Și este cinică, atunci când înțelegem prin ea refuzul de a fi duși de nas de minciunile dulci și plauzibile care acoperă aproape tot ceea ce este spus și crezut. Dar acest fel de „cinism” nu este cinism; este o critică fără compromisuri, un refuz de a face jocul unui sistem clădit pe înșelătorie. Meister Eckhart a exprimat acest lucru succint, atunci când a spus despre „cel simplu” (căruia îi

predica Iisus): „El nu înșală, *dar nici nu este înșelat*.”[10]

Într-adevăr, nici Buddha, nici Profeții, nici Iisus sau Eckhart, nici Spinoza, Marx sau Schweitzer nu au fost niște oameni slabi. Dimpotrivă, erau niște realiști hotărâți și cei mai mulți dintre ei au fost persecutați și calomniați nu pentru că au predicat virtutea, ci pentru că spuneau adevărul. Ei nu au respectat puterea, titlurile sau faima și au știut că împăratul era gol; și au știut că puterea îi poate omorî pe cei „adevărat-grăitori”.

7 Dr. Herbert Benson, șeful secției de cardiologie de la Spitalul Beth Israel din Boston, relatează o remarcabilă scădere a tensiunii arteriale la pacienții hipertensivi (*Newsweek*, 5 mai 1975).

8 *Transcendental Meditation* (Maharishi International University Press, martie 1974; sublinierea autorului).

9 *Ibid*.

10 Predica XXX, „Christ Sat in the Temple and Taught”, *The Works of Master Eckhart*, tr. Evans (sublinierea autorului).

3

TRIVIALITĂȚILE

Printre obstacolele în calea deprinderii artei de a fi se află şi acesta: complacerea în vulgarităţi, *trivialităţi*.

Ce înseamnă trivial? Literal, înseamnă „banalitate” (din lat. *tri-via* = punctul în care se întâlnesc trei drumuri); de obicei, denotă superficialitatea, platitudinea, lipsa de abilităţi sau de calităţi morale. Poţi defini vulgaritatea şi ca o atitudine a celui preocupat doar de aparenţa lucrurilor, nu de cauzele lor sau straturile mai adânci; ca o atitudine ce nu face distincţia între esenţial şi neesenţial, sau una care are tendinţa să inverseze cele două atribute. Mai putem spune că trivialitatea decurge din lipsă de însufleţire, lipsă de receptivitate, din faptul de a te simţi mort sau din orice preocupare care nu este legată de principala sarcină a omului: să fie pe deplin născut.

Buddha a definit vulgarităţile, flecăreala, în acest ultim sens. El a spus:

> „Dacă mintea unui călugăr înclină spre vorbă, el ar trebui să gândească astfel: «Nu mă voi deda acelui fel de vorbărie vulgară, lumească şi neprofitabilă; aceasta nu duce la detaşare, dispariţia pasiunilor, calmare, liniște, cunoaştere directă, iluminare, Nirvana; adică nu voi ține socoteala regilor, hoților, miniștrilor, armatelor, foametei și războiului; nu voi pălăvrăgi despre mâncare, băutură, haine şi case; despre petreceri, parfumuri, rude, maşini, sate, oraşe şi ţări; despre femei şi vin, bârfa străzii, vorbe despre strămoşi, diverse fleacuri, poveşti despre originea lumii şi a oceanului, despre lucrurile care sunt aşa sau altfel şi altele asemenea.» Astfel, el va avea o înțelegere limpede.
>
> «Ci discuţii despre ceea ce ne ajută să ducem o viaţă austeră, folositoare pentru limpezimea minţii, care duc la detaşare completă, dispariţia pasiunilor, calmare, liniștire, cunoaştere directă, iluminare şi Nirvana; acestea sunt discuţii despre cumpătare, mulțumire, solitudine, izolare, folosirea energiei, virtute, concentrare, înțelepciune, izbăvire, despre cunoaştere şi viziunea conferită de izbăvire — în astfel de discuţii mă voi angaja.» Astfel, el va avea o înțelegere limpede.”[11]

Unele dintre exemplele citate ca fiind vorbărie goală, cum ar fi problema originii lumii, pot să nu pară astfel cuiva care nu este budist, sau chiar un budist ar putea spune că discuţiile despre foamete, dacă sunt serioase şi cu intenţia de a ajuta, nu au fost niciodată considerate vulgare de Buddha. Oricum va fi fost, întreaga listă, în îndrăzneaţa recapitulare a subiectelor, dintre care unele sunt sacre pentru unii oameni, iar altele dragi multora, este foarte impresionantă, întrucât sugerează mult din savoarea banalităţii. Ne aminteşte de felul în care miliarde de conversaţii au avut loc în aceşti ani despre inflaţie, Vietnam, Orientul Apropiat, Watergate, alegeri etc. şi cât de rar aceste discuţii au trecut dincolo de ceea ce este evident — punctul de vedere strict partizan — şi au ajuns la rădăcinile şi cauzele fenomenelor care sunt discutate. Ai putea fi înclinat să crezi că cei mai mulţi oameni au nevoie de războaie, fărădelegi, scandaluri şi chiar boli pentru a avea despre ce să vorbească, adică pentru a avea un motiv de a comunica unii cu alţii, chiar dacă la nivel de banalităţi. Într-adevăr, atunci când fiinţele umane sunt transformate în mărfuri, cum poate fi conversaţia lor

altfel decât vulgară? Oare mărfurile de pe piaţă, dacă ar putea vorbi, n-ar vorbi despre clienţi, comportamentul personalului din vânzări, propriile lor speranţe de a avea preţuri mari şi dezamăgirea lor când ar deveni clar că nu vor fi vândute?

Probabil cea mai comună discuţie este nevoia de a vorbi despre sine; de aici, interminabilele subiecte despre sănătate şi boli, copii, călătorii, succese, ce a făcut unul sau altul şi nenumăratele lucruri zilnice care par importante. Din moment ce nu poţi vorbi tot timpul despre tine fără să fii considerat plictisitor, trebuie să dai în schimbul acestui privilegiu disponibilitatea de a fi gata să îi asculţi pe ceilalţi vorbind despre ei. Întâlnirile sociale private ale indivizilor (şi, deseori, chiar şi întâlnirile asociaţiilor şi grupurilor de tot felul) sunt mici pieţe în care indivizii schimbă nevoia de a vorbi despre sine şi nevoia de a fi ascultat cu nevoia celorlalţi de a li se oferi aceeaşi oportunitate. Cei mai mulţi oameni respectă acest aranjament al schimbului; cei care nu o fac şi vor să vorbească mai mult despre ei, decât să asculte, sunt „trădători", li se poartă pică şi trebuie să îşi aleagă o companie inferioară pentru a fi toleraţi.

E greu de evaluat la adevărata ei dimensiune nevoia oamenilor de a vorbi despre ei şi de a fi ascultaţi. Dacă această nevoie ar exista doar la persoanele foarte narcisice, care sunt pline doar de ele, ar fi uşor de înţeles. Dar ea există şi la oamenii obişnuiţi, din motive inerente culturii noastre. Omul modern este un om de masă, el este „socializat" în cel mai înalt grad, dar este foarte singur. David Riesman a exprimat foarte impresionant acest fenomen în titlul cărţii sale *The Lonely Crowd (Mulţimea singuratică)* apărută în 1961 (New York: Free Press). Omul modern s-a înstrăinat de ceilalţi şi se confruntă cu următoarea dilemă: îi este frică de contactul apropiat cu celălalt şi la fel de frică să fie singur şi să nu aibă niciun contact. Oare funcţia discuţiilor despre lucruri mărunte să fie aceea de a răspunde la întrebarea: „Cum să rămân singur fără să fiu un însingurat?"

Vorbirea devine o dependenţă. „Cât timp vorbesc, ştiu că exist; că nu sunt un nimeni, că am un trecut, un loc de muncă, o familie. Şi vorbind despre toate astea mă afirm pe mine însumi. Totuşi, am nevoie ca cineva să asculte; dacă aş vorbi doar pentru mine, aş înnebuni." Ascultătorul creează iluzia unui dialog, când în realitate este doar un monolog.

Pe de altă parte, compania proastă nu înseamnă doar compania unor oameni vulgari, ci aceea a unor oameni răi, sadici, distructivi şi ostili vieţii. Dar ne-am putea întreba: oare compania oamenilor răi este periculoasă, dacă ei nu încearcă să facă rău într-un fel sau altul?

Pentru a răspunde la această întrebare este necesar să recunoaştem existenţa unei legi a relaţiilor umane: *Nu există niciun contact între două fiinţe umane care să nu le afecteze pe amândouă.* Nicio întâlnire, nicio discuţie dintre doi oameni — cu excepţia, poate, a unei discuţii întâmplătoare, nu îi lasă neschimbaţi — chiar dacă schimbarea poate fi atât de mică, încât să nu poată fi recunoscută decât prin efectul ei cumulativ, atunci când astfel de întâlniri sunt frecvente.

Chiar şi o întâlnire întâmplătoare poate avea un impact considerabil. Cine nu a fost măcar o dată în viaţa lui atins de bunătatea de pe faţa unei persoane pe care a văzut-o doar un minut şi cu care nu a vorbit niciodată? Cine nu a trăit oroarea pe care o figură cu adevărat diabolică a produs-o în el, chiar dacă nu a fost confruntat cu ea decât o clipă? Mulţi îşi vor aminti asemenea figuri şi efectele pe care acestea le-au avut asupra lor o perioadă lungă de timp sau chiar toată viaţa lor. Cine, după ce a fost împreună cu o anumită persoană, nu s-a simţit mai înveselit, mai viu, într-o dispoziţie mai bună sau, în unele cazuri, n-a căpătat mai mult curaj şi noi intuiţii lăuntrice, chiar şi atunci când *conţinutul* conversaţiei nu era răspunzător pentru această schimbare? Pe de altă parte, mulţi au avut sentimentul, după ce au fost o vreme alături de alţii, că sunt deprimaţi, obosiţi, lipsiţi de speranţă, dar nu au putut găsi că subiectul conversaţiei era responsabil de reacţia lor. Nu vorbesc aici despre influenţa persoanelor pe care le iubim, le admirăm, de care ne temem etc.; în mod evident, *acestea* pot avea o influenţă majoră prin ceea ce spun sau prin felul în care se poartă cu o persoană ce se află sub vraja lor. Eu vorbesc despre influenţa unor persoane asupra celor care nu sunt legaţi de ele într-un mod

special.

Toate aceste consideraţii duc la concluzia că este de dorit evitarea companiilor vulgare şi nepotrivite, cu excepţia cazului în care ne putem impune pe deplin şi astfel să îl facem pe celălalt să se îndoiască de propria poziţie.

În măsura în care nu putem evita compania nepotrivită, nu trebuie să ne înşelăm: trebuie să vedem nesinceritatea în spatele măştii prieteniei, narcisismul în spatele farmecului. Nu trebuie să ne purtăm ca şi când am fi duşi de nas de aparenţa înşelătoare a celuilalt — pentru a evita să fim obligaţi noi înşine la lipsă de onestitate. Nu trebuie să vorbim cu el despre ce vedem, dar nici nu trebuie să încercăm să îl convingem că suntem orbi. Marele filosof evreu al secolului al XII-lea Moise Maimonide, recunoscând efectul unei companii nepotrivite, a făcut o propunere drastică: „Dacă trăieşti într-o ţară ai cărei locuitori sunt răi, evită-le compania. Dacă încearcă să te forţeze să te asociezi cu ei, părăseşte ţara, chiar dacă asta înseamnă să mergi în deşert”.

Dacă ceilalţi oameni nu îţi înţeleg comportamentul — ce dacă? Pretenţia lor ca noi să facem doar ce înţeleg ei este o încercare de a ne dicta cum să facem. Dacă asta înseamnă să fii „asocial” sau „iraţional” în ochii lor, atunci aşa să fie. De cele mai multe ori, ei ne invidiază libertatea şi curajul de a fi noi înşine. Nu datorăm nimănui vreo explicaţie şi nu dăm nimănui socoteală, câtă vreme faptele noastre nu îi rănesc sau nu le încalcă drepturile celorlalţi. Câte vieţi nu au fost ruinate de această nevoie de a „da explicaţii”, ceea ce implică de obicei faptul ca explicaţia să fie „înţeleasă”, adică aprobată? Lasă-ţi faptele să fie judecate şi, pornind de la fapte, intenţiile tale reale, dar să ştii că un om liber nu datorează explicaţii decât lui însuşi — judecăţii şi conştiinţei lui — şi doar acelor câţiva oameni care ar putea avea un motiv justificat pentru a cere o explicaţie.

11 Mayshima-Nikaya, 122, citat în Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (New York: Samuel Weiser, 1973), p. 172.

4

„FĂRĂ EFORT, FĂRĂ DURERE”

O altă barieră în deprinderea artei de a fi este doctrina „fără efort, fără durere”. Oamenii sunt convinşi că totul, chiar şi cele mai dificile sarcini, ar trebui realizat fără sau cu foarte puţin efort. Această doctrină este atât de populară, încât nu prea necesită o explicaţie extinsă.

Să luăm de pildă metoda noastră de educaţie. Îi convingem pe tineri, de fapt îi implorăm, să capete o educaţie. În numele „autoexprimării”, „antielitismului”, „libertăţii”, facem toate cursurile cât se poate de uşoare şi plăcute. Singurele excepţii sunt ştiinţele naturale, unde sunt vizate performanţele reale şi unde nu poţi stăpâni subiectul în câteva „lecţii uşoare”. Dar la cursurile de ştiinţe sociale, arte şi literatură, precum şi în gimnaziu şi liceu, este prezentă aceeaşi tendinţă. Rezolvă repede şi ia-o uşor! Profesorul care insistă asupra unei activităţi susţinute este numit „autoritar” sau învechit.

Cauzele acestei tendinţe de astăzi nu sunt dificil de descoperit. Nevoia crescândă de tehnicieni, de persoane cu studii medii care să lucreze în sectorul de servicii, de la funcţionari la cadre executive, cere oameni cu o brumă de cunoaştere, aşa cum o oferă colegiile noastre. În al doilea rând, sistemul nostru social depinde de credinţa fictivă că nimeni nu este obligat să facă ceea ce face, ci ceea ce îi place. Această înlocuire a autorităţii directe cu una anonimă îşi găseşte expresia în toate domeniile vieţii: forţa este camuflată de consimţământ; consimţământul este obţinut prin metodele sugestiei în masă. Drept consecinţă, şi studiul ar trebui să fie simţit ca fiind plăcut, nu obligatoriu, cu atât mai puţin în domenii în care nevoia de cunoştinţe serioase este minimă.

Ideea de învăţare fără efort mai are şi o altă rădăcină: progresul tehncii a diminuat într-adevăr cantitatea de energie fizică necesară pentru producerea bunurilor. În prima revoluţie industrială, energia fizică animală şi umană a fost înlocuită de energia mecanică a maşinăriilor. În a doua revoluţie industrială, gândirea şi memorarea sunt înlocuite de computere. Această eliberare de munca grea este trăită drept cel mai mare dar al „progresului” modern. Şi chiar este un dar — cu condiţia ca energia umană astfel eliberată să se aplice altor sarcini, mai elevate şi mai creative. Totuşi, nu s-a întâmplat aşa. Eliberarea realizată de maşinării a dus la idealul lenei absolute, al ororii faţă de orice efort real. Viaţa *bună* este viaţa *lipsită de efort*; necesitatea de a face eforturi mari este considerată, aşa cum era şi înainte, o rămăşiţă medievală, iar oamenii fac eforturi mari doar dacă sunt cu adevărat forţaţi, nu de bunăvoie. Iei maşina până la magazinul de la colţ, ca să eviţi „efortul” de a merge; casierul de la magazin apasă trei cifre pe calculator, ca să nu facă efortul mental de a le aduna.

Direct legată de doctrina „fără efort” este doctrina „fără durere”. Şi aceasta are o trăsătură fobică: evitarea cu orice preţ a durerii şi suferinţei fizice şi, în special, psihice. Era progresului

modern pretinde să conducă omul în ţara făgăduită a existenţei fără durere. În realitate, oamenii dezvoltă un fel de fobie cronică la durere. Ne referim aici la durere în cel mai larg sens al cuvântului, nu doar la suferinţa fizică şi psihică. Este dureros şi să faci arpegii ore în şir, în fiecare zi, să studiezi un subiect care nu este interesant, dar necesar pentru a dobândi cunoştinţele de care eşti interesat; este dureros să stai şi să înveţi, când ai vrea să te întâlneşti cu iubita sau doar să te distrezi cu prietenii. Acestea sunt, într-adevăr, dureri minore. Din păcate, trebuie să le acceptăm cu bucurie şi fără probleme, dacă vrem să învăţăm ce este esenţial şi vrem să corectăm tot ce nu este în regulă în ierarhia personală. În ceea ce priveşte suferinţa, trebuie spus într-adevăr că foarte puţini oameni au parte de fericire, dar toţi au parte de suferinţă. Solidaritatea umană îşi are unul dintre fundamentele cele mai puternice în experienţa împărtăşirii suferinţei individuale cu suferinţa tuturor.

5

„ANTIAUTORITARISMUL”

Un alt obstacol în calea fiinţării este fobia de tot ce este considerat *autoritar*, adică ceea ce este impus individului cu forţa şi necesită disciplină. Această fobie este concepută în mod conştient ca o dorinţă de libertate, libertatea totală de a decide. (Jean-Paul Sartre, în cadrul conceptului său de libertate, a oferit raţionalizarea filosofică a acestui ideal.) Aceasta are multe rădăcini. În primul rând, există o rădăcină socio-economică. Economia capitalistă este bazată pe principiul libertăţii de a vinde şi a cumpăra fără intervenţii sau restricţii, pe libertatea de a acţiona fără principii morale sau politice restrictive — cu excepţia, poate, a celor explicit codificate de lege, care, în general, tind să prevină daunele provocate în mod intenţionat celorlalţi. Însă, chiar dacă libertatea burgheză a avut în mare măsură rădăcini economice, nu putem înţelege caracterul pasional al dorinţei de libertate dacă nu luăm în considerare faptul că această dorinţă este de asemenea înrădăcinată într-o pasiune existenţială puternică: nevoia de a fi tu însuţi, şi nu un obiect de care să se servească ceilalţi pentru a-şi îndeplini scopurile.

Totuşi, această dorinţă existenţială de libertate a fost refulată încetul cu încetul; în dorinţa de a ne apăra proprietatea, dorinţa autentică de libertate a devenit pură ideologie. Şi, cu toate acestea, în ultimele decenii s-a manifestat o evoluţie aparent paradoxală. Atitudinea autoritară a slăbit considerabil în democraţiile occidentale, odată cu aceasta slăbind şi libertatea *factuală* a individului. Nu s-a schimbat *faptul* dependenţei, ci *forma* ei. În secolul al nouăsprezecelea, cei care conduceau îşi exercitau autoritatea deschis, direct: regi, guverne, preoţi, şefi, părinţi, profesori. Odată cu schimbarea metodelor de producţie, în special creşterea rolului maşinilor, şi cu trecerea de la ideea de a munci din greu şi a economisi la idealul de a consuma („fericirea”), supunerea personală directă în faţa unei *persoane* a fost înlocuită cu supunerea în faţa unei *organizaţii*: nesfârşita bandă de montaj, întreprinderile gigantice, guvernele care îl conving pe individ că este liber, că totul se face în interesul lui, că el, publicul, este adevăratul şef. Totuşi, tocmai din cauza giganticei puteri şi dimensiuni a birocraţiei statului, armatei, industriei, din cauza înlocuirii şefilor personali cu birocraţiile impersonale, individul a devenit mai lipsit de putere chiar şi decât era înainte — dar nu este conştient de neputinţa lui.

Pentru a se apăra de o astfel de conştientizare care este perturbatoare la nivel individual şi social, el şi-a construit acum un ideal al libertăţii „personale” absolute, nerestricţionate. Una dintre manifestările acesteia a fost instaurarea libertăţii sexuale. Atât tinerii, cât şi mulţi dintre părinţii lor de vârstă mijlocie au încercat să realizeze acest ideal al libertăţii respingând orice restricţii în sfera

relaţiilor sexuale. Ca să fim cinstiţi, acesta a fost parţial un proces foarte sănătos. După două mii de ani de defăimare religioasă, dorinţa şi satisfacţia sexuală au încetat să mai fie considerate păcătoase, şi astfel sentimentele constante de vinovăţie şi, în consecinţă, dorinţa de penitenţă prin reînnoirea supunerii, au scăzut şi ele. Dar, chiar acordând aprecierea cuvenită semnificaţiei istorice a „revoluţiei sexuale", nu trebuie să ignorăm unele „efecte secundare", mai puţin pozitive, ale acestei revoluţii. Ea a încercat să stabilească libertatea *poftelor*, în locul libertăţii *voinţei*.

Care este diferenţa? O poftă este orice dorinţă care ia naştere spontan, fără nicio conexiune structurală cu personalitatea în întregul ei şi cu scopurile acesteia. (La copiii mici, ele fac parte dintr-un tipar normal.) Dorinţa în sine — chiar şi cea mai efemeră sau iraţională — se cere astăzi îndeplinită; ignorarea sau chiar amânarea ei sunt trăite ca o încălcare a libertăţii individului. Dacă un bărbat întâlneşte întâmplător o femeie, are câteva ore libere şi este plictisit, ar putea cu uşurinţă să ia în considerare ideea de a se culca cu ea. Odată ce ideea a apărut pe ecranul lui mental, el decide să acţioneze în consecinţă, nu neapărat pentru că femeia îl atrage în mod deosebit sau pentru că trebuinţa lui sexuală este atât de intensă, ci din cauza nevoii compulsive de a pune în act tot ceea ce el a conceput drept dorinţă. Sau, să spunem, unui adolescent detaşat, izolat, care merge singur pe stradă, îi vine brusc ideea că ar fi foarte excitant să o înjunghie pe tânăra asistentă medicală care trece pe lângă el — şi o înjunghie până moare. Acestea nu sunt simple exemple în care oamenii şi-au urmat poftele. Faptul că în primul caz este vorba despre a face dragoste şi în al doilea, despre a ucide reprezintă desigur o diferenţă semnificativă. Dar ele au în comun caracteristica de poftă. Între aceste extreme abundă exemplele şi fiecare le poate găsi pentru sine.

Caracteristica generală a unei pofte este că ea răspunde la întrebarea „De ce nu?" şi nu la întrebarea „De ce?" Sunt sigur că oricine observă comportamentul uman în detaliu a descoperit extraordinara frecvenţă cu care oamenii, întrebaţi dacă ar vrea să facă una sau alta, îşi încep replica întrebând „De ce nu?" Acest „De ce nu?" sugerează că cineva face un lucru pur şi simplu pentru că nu există niciun motiv să nu îl facă; sugerează de asemenea că aceasta este o poftă, nu o manifestare a voinţei. Să îţi satisfaci o poftă este, de fapt, rezultatul unei pasivităţi interioare profunde, amestecată cu o dorinţă de a evita plictiseala. Voinţa se bazează pe activitate, pofta — pe pasivitate.

Locul cel mai semnificativ în care ficţiunea libertăţii personale se pune în act este domeniul consumului. Clientul este regele supermarketului şi al pieţei de autoturisme. Multe mărci ale fiecărui articol comercializat se bat pentru favorurile lui. Au încercat luni de zile să îl ispitească pe ecranul televizorului şi, atunci când cumpără, el pare a fi un om puternic, pe deplin liber, care alege între detergenţii A, B şi C — iar aceştia îi cer toţi votul, aşa cum fac politicienii înaintea alegerilor. Regele-client nu este conştient de faptul că nu are nicio influenţă asupra a ceea ce îi este oferit şi că pretinsa alegere nu este o „alegere", din moment ce diferitele mărci sunt în esenţă aceleaşi, uneori fabricate chiar de aceeaşi corporaţie.

Este posibil să formulăm o lege psihologică generală: cu cât este mai intens sentimentul de neputinţă şi mai mare lipsa de voinţă autentică, cu atât sporeşte fie supunerea, fie dorinţa obsesională de a-şi satisface poftele şi insistarea asupra a ceea ce este arbitrar.

Pentru a recapitula: raţionalizarea principală a obsesiei arbitrarului rezidă în conceptul de antiautoritarism. Pentru a fi cinstiţi, lupta împotriva autoritarismului a avut şi are încă o importantă semnificaţie pozitivă. Dar antiautoritarismul poate deveni — şi a devenit — o raţionalizare pentru autosatisfacerea narcisică, pentru o viaţă copilăroasă, hedonistă, de plăcere perfectă, în care, conform lui Herbert Marcuse, chiar şi primatul sexualităţii *genitale* este autoritarist, pentru că restricţionează libertatea perversiunilor pregenitale — adică anale. În cele din urmă, frica de autoritarism serveşte la raţionalizarea unui fel de nebunie, o dorinţă de a fugi din realitate. Realitatea îşi impune legile asupra omului, legi de care el poate scăpa doar în vis sau în stările de transă — sau în nebunie.

PARTEA A III-A

6

„SĂ VREI UN SINGUR LUCRU”

Prima condiție pentru realizări care să depășească mediocritatea în orice domeniu, inclusiv în cel al artei de a trăi, este să vrei *un singur lucru*[12]. Să vrei un singur lucru presupune să fi luat o decizie, să te fi dedicat unui scop. Înseamnă că întreaga persoană este direcționată către lucrul pentru care s-a decis și îi este devotată lui, că toate energiile curg în direcția acestui scop ales.

Acolo unde energiile sunt dispersate în diferite direcții, nu numai că lupta pentru un țel se duce cu o energie redusă, dar și împărțirea energiilor are efectul de slăbire a lor, în toate direcțiile, de către conflictele constant generate.

Nevroza obsesională este un caz relevant. Voința unei persoane care stă în cumpănă dacă ar trebui să facă un lucru sau opusul său, a cărei atitudine față de cei mai importanți oameni din viața ei este una extrem de ambivalentă, poate deveni complet paralizată atunci când este vorba să ia vreo decizie sau chiar să acționeze în vreo direcție. În cazul „normal”, atunci când scopurile nu sunt atât de rigid opuse, se consumă o cantitate mai mică de energie; cu toate acestea, capacitatea de a atinge un scop este mult redusă. În mod surprinzător, nu contează scopul — material sau spiritual, moral sau imoral. Un spărgător de bănci are nevoie să-și dorească un singur lucru, la fel de mult ca și un om de știință sau un violonist, cu condiția ca ei să vrea să facă foarte bine sau măcar cu competență ceea ce fac. Lipsa de tragere de inimă îi conduce pe unii în închisoare, iar pe alții îi face să devină un profesor universitar neproductiv și plicticos sau un instrumentist într-o orchestră de mâna a doua. Desigur, dacă se aspiră doar la statutul de amator, lucrurile stau diferit: hoțul va da probabil de necaz, omul de știință se va simți foarte probabil frustrat, în timp ce violonistul amator se va bucura de activitatea lui doar datorită valorii intrinseci a acesteia, având în vedere că el nu se așteaptă să exceleze.

Este ușor să observi frecvența contradicțiilor nerezolvate dintre scopurile oamenilor. Parțial, ele derivă dintr-o ruptură existentă în cultura noastră, care le oferă membrilor ei serii contrare de norme: pe de o parte, ale carității și altruismului creștin și pe de altă parte, ale indiferenței și egoismului burghez. În timp ce, în practică, norma egoismului este general adoptată, doar câțiva oameni mai sunt influențați de vechile norme, însă nu suficient de puternic pentru ca aceasta să ducă la alt fel de a trăi.

În societatea industrială contemporană, oportunitățile de a face lucrurile din toată inima sunt foarte reduse. Într-adevăr, dacă muncitorul de la banda de montaj, funcționarul care completează hârtii, măturătorul de stradă sau cel care vinde timbre la ghișeul poștei ar încerca să facă asta din toată inima și cu o voință unificată, ar fi în pericol de a înnebuni. Astfel, el încearcă să se detașeze cât

de mult poate de acea activitate şi să îşi ocupe mintea cu tot felul de gânduri, reverii sau cu nimic. Dar există încă unele ocupaţii care permit dezvoltarea excelenţei. Pentru a numi câteva: aceea de cercetător, fizician, artist, chiar aceea a unei secretare care are o activitate interesantă, sau munca de asistentă medicală, de şofer de autobuz, redactor, pilot, tâmplar. Mecanizarea şi creşterea rutinei muncii, totuşi, vor reduce din ce în ce mai mult aceste posibilităţi.

În primul rând, nici măcar munca manuală sau cea a funcţionarilor nu are nevoie să fie atât de automatizată şi supusă rutinei cum este acum. Aşa cum arată unele experimente recente, poţi reduce monotonia muncii şi crea posibilitatea unui anumit nivel de interes şi îndemânare prin inversarea procesului supraspecializării şi schimbarea metodelor de producţie, astfel încât muncitorul să decidă metoda în care operează şi să nu mai fie limitat la repetarea a una sau două mişcări mecanice. Cu toate acestea, în orice producţie industrială de masă există limitări ale măsurii în care munca permite dezvoltarea interesului şi străduinţa pentru excelenţă.

Lucrurile stau diferit atunci când nu vorbim despre aspectul *tehnic* al muncii, ci despre aspectul ei *social*. Acest lucru este mai evident astăzi, când aproape orice muncă se face în echipă, de la lucrul într-o uzină de autovehicule până la activitatea într-un institut de proiectare. Fiecare se găseşte într-o reţea de relaţii interpersonale şi este parte a ei, în diverse feluri şi în grade diferite. Situaţia socială în care trăiesc este parte din propria mea viaţă; mă afectează şi eu o afectez. Dacă, odată ce ar înceta să fie nişte simpli „angajaţi” şi odată ce ar participa la conducerea organizaţiilor, muncitorii şi cei care lucrează la birouri într-o întreprindere industrială sau asistentele medicale şi angajaţii din spital ar putea construi o comunitate împreună cu toţi cei care lucrează în aceeaşi instituţie. Ar avea în faţa lor o sarcină în care ar putea obţine performanţe prin raţionalitatea organizării şi calitatea relaţiilor umane. Într-o astfel de activitate productivă, fiecare ar acţiona efectiv şi asupra propriei sale vieţi.[13]

Pe lângă locul de muncă, în calitate de funcţie socială, organizarea optimă a societăţii ca întreg dă fiecăruia posibilitatea de a contribui din toată inima. Totuşi, pentru a realiza acest lucru, este nevoie ca societatea şi reprezentantul ei politic, statul, să înceteze a mai fi forţe opuse cetăţeanului şi de supraveghere a lui, şi să devină produsele muncii sale. În stadiul prezent de alienare, acest lucru este aproape imposibil; într-o societate umanizată, pe lângă viaţa omului, societatea însăşi devine realitatea cea mai importantă a activităţii lui — iar scopurile amândurora coincid.

12 Vezi S. Kierkegaard: *Purity of the Heart and to Will One Thing: Spiritual Preparation for the Office of Confession* (New York: Harper and Brothers, 1938).

13 O discuţie mai lungă despre acest subiect, în E. Fromm, *The Sane Society* (New York: Rinehart & Co., 1955).

7

SĂ FII TREAZ

Astăzi există discuţii aprinse printre cei care caută noi căi de modificare şi lărgire a conştiinţei. De obicei, oamenii înţeleg prin aceasta ceva similar cu a vedea lumea într-o nouă lumină, în special în sens fizic, având forme şi culori care apar cu o intensitate mai mare şi în configuraţii complet originale. Pentru atingerea acestei stări de conştiinţă modificată sunt recomandate diverse mijloace, în primul rând psihotropele de diferite intensităţi şi stările de transă autoinduse. Nimeni nu poate nega că astfel de stări de conştiinţă modificată pot apărea; dar câţiva oameni care sunt foarte entuziasmaţi de ele par să ridice întrebarea de ce ai vrea să-ţi modifici conştiinţa când, în stare normală, nu ai atins nici măcar o conştiinţă dezvoltată normal. Realitatea este că majoritatea celor care sunt atât de nerăbdători să atingă stări de conştiinţă modificată nu au stări diferite de cei care beau cafea, băuturi alcoolice şi fumează. Excesele de conştiinţă lărgită sunt evadări dintr-o conştiinţă îngustă, şi, după „călătorie” (*trip*), aceşti oameni nu sunt altceva decât ceea ce au fost înainte şi ceea ce concetăţenii lor au fost mereu: nişte oameni pe jumătate treji.

Termenul „pe jumătate treji” are nevoie de explicaţii, în special pentru că l-am introdus pentru a denumi starea obişnuită de spirit a celor mai mulţi oameni. Credem că procedăm corect atunci când facem distincţia între a dormi şi a fi treaz şi, într-o anumită măsură, chiar este corect. Există diferenţe psihologice clare — adică, diferenţe chimice şi electrice — între cele două stări. Din punct de vedere psihobiologic, diferenţele pot fi descrise astfel: în starea de trezie persoana întreagă îşi îndeplineşte funcţia de a-şi asigura hrana, adăpostul şi celelalte necesităţi ale vieţii, precum şi de a se apăra de pericole, în principal prin luptă sau prin fugă — sau, în cazul omului, negociind un compromis care evită ambele alternative, în egală măsură periculoase. În starea de somn, omul este eliberat de funcţia care presupune realizarea de eforturi pentru a supravieţui; nu are nevoie să muncească şi doar semnalele de alarmă, cum ar fi zgomotele neobişnuite, îl trezesc pentru a se autoapăra. El este întors spre interior şi capabil să formuleze mesaje către sine însuşi, să creeze, să dirijeze şi să pună în act planuri în care îşi exprimă dorinţele, fricile şi cele mai adânci intuiţii referitoare la sine şi la alţii — intuiţii posibile datorită faptului că nu este drogat de vocile bunului-simţ şi de iluziile care dau buzna atunci când este treaz.[14]

În realitate, paradoxal, suntem mai treji atunci când dormim, decât atunci când nu dormim. Visele depun deseori mărturie despre activitatea noastră creatoare, reveriile diurne însă, despre lenea mentală. Nici starea de somn, nici cea de veghe nu sunt două entităţi nediferenţiate. În cadrul fiecărei stări există mai multe substări: de la somn superficial la somn adânc — stări în care visăm

(recognoscibile prin faptul că ochii noştri se mişcă şi denumite în limbaj tehnic „somn REM”) şi stări în care nu visăm.

Este de asemenea cunoscut faptul că şi în cadrul stării de veghe există faze distincte; acestea au fost studiate prin intermediul metodelor de analizare a diferitelor tipuri de unde electrice emise de creier. Deşi cunoaşterea noastră ştiinţifică în acest domeniu este încă rudimentară, autoobservaţia empirică ne poate oferi, totuşi, date pe care nu le-am obţinut încă într-o modalitate mai exactă. Fiecare recunoaşte unele diferenţe între starea de vigilenţă, de deschidere şi vigoare a minţii, şi starea de apatie sau distragere. În acelaşi timp, este de asemenea o chestiune care ţine de experienţă faptul că aceste două stări se pot succeda foarte rapid, astfel încât explicaţia obişnuită de a nu fi dormit suficient sau de „a fi doar obosit” poate fi exclusă. Este interesant de analizat ce factor schimbă starea de „oboseală” cu aceea de vigilenţă intensă.

Exemplul cel mai evident este influenţa pe care o au ceilalţi oameni. Acelaşi om care stătea la biroul lui, făcându-şi munca de rutină corect, dar totuşi apatic, concentrat doar cât să îşi facă treaba bine, pleacă de la birou şi se întâlneşte cu o femeie de care e îndrăgostit. Este brusc un alt om — atent, spiritual, atractiv, plin de viaţă, energic. Ai putea spune că, în vreme ce înainte era pe jumătate adormit, acum a devenit foarte treaz. Sau cazul opus: un bărbat căsătorit, destul de cufundat într-o muncă interesantă, poate fi foarte atent şi treaz; ajunge acasă şi se poate schimba complet. Poate să devină plictisit, pe jumătate adormit, să vrea să privească la televizor şi să bea ceva, sperând că toate acestea îl vor stimula. Dacă nu se întâmplă aşa, poate avea o conversaţie întâmplătoare cu soţia lui, apoi încă o porţie de privit la televizor şi un oftat de uşurare când ziua s-a terminat — ornată uneori cu puţin sex obosit. (Acest lucru, desigur, se întâmplă numai în „căsniciile obosite”, în care oamenii au încetat de mult să mai fie îndrăgostiţi — dacă au fost vreodată.)

Sunt şi alte motive care stimulează trezia şi vigilenţa: un pericol, o şansă de a câştiga, de a distruge sau de a cuceri ori de a satisface oricare dintre pasiunile care pot stimula o persoană. Poţi afirma cu îndreptăţire: „Spune-mi ce te trezeşte ca să îţi spun cine eşti”.

Ar fi o greşeală totuşi să presupunem că această *calitate* de a fi complet treaz este independentă de stimulii care produc acest rezultat. Omul adus într-o stare de completă trezie prin conştientizarea unui pericol va fi în principal atent la toţi factorii care ţin de această ameninţare; omul adus la viaţă de şansa de a câştiga la jocurile de noroc poate să nu realizeze suferinţa soţiei, cauzată de adicţia lui. Pentru a formula în termeni mai generali, suntem vigilenţi în felul şi în măsura cerute de o sarcină vital necesară (cum ar fi munca sau apărarea intereselor vitale) sau un scop plin de pasiune (cum ar fi obţinerea banilor). Starea de trezie completă este diferită de această vigilenţă parţială şi, ca să zic aşa, pragmatică. În această primă stare, nu suntem doar conştienţi de ceea ce trebuie să fim conştienţi, pentru a supravieţui sau a ne satisface scopurile pasionale, ci suntem conştienţi de sine şi de lumea (de oamenii şi natura) din jurul nostru. Vedem — clar, nu opac — suprafaţa, împreună cu rădăcinile ei. Lumea devine pe deplin reală; fiecare detaliu şi chiar detaliile în configuraţia şi structura lor devin o unitate semnificativă. Este ca şi când un văl ar fi existat permanent în faţa ochilor noştri — fără ca noi să recunoaştem că era acolo — şi deodată ar fi căzut.

Iată un exemplu de trezire, cunoscut tuturor: am văzut de multe ori figura unei persoane, fie ea o rudă, un prieten, o cunoştinţă, un coleg de serviciu. Într-o zi, din motive pe care deseori nu le înţelegem, îi vedem figura într-o manieră complet nouă. Ca şi cum ar fi căpătat o nouă dimensiune. S-a însufleţit pe deplin pentru noi (chiar în lipsa ei de însufleţire, uneori). Vedem cu o extraordinară claritate, evidenţă, realitate. Vedem în ea omul, nu „problemele” lui, trecutul lui, orice altceva care să ne conducă la consideraţii teoretice — doar pe el, în „felul său de a fi”. El poate fi rău sau bun, puternic sau slab, brutal sau delicat (sau oricare combinaţie între aceşti factori), dar el a devenit *el* însuşi pentru noi şi figura lui rămâne în mintea noastră. Nu ne mai putem gândi la el în felul tern, estompat şi distant în care ne apăruse înainte. Desigur, nu este neapărat necesar ca faţa lui să devină

atât de expresivă. Pentru mulţi oameni, mâna, forma corpului, gesturile şi mişcările au o semnificaţie egală, dacă nu chiar mai mare.

Doi oameni se uită unul la altul şi sunt conştienţi unul de altul. Se văd unul pe altul în felul lor de a fi, nu există barieră, nu există ceaţă; ei văd într-o stare de intensă trezie; în acest proces de conştientizare directă, nestingherită, ei nu *se gândesc* unul la altul, nu îşi pun probleme psihologice, nu se întreabă cum a devenit celălalt ceea ce este, cum se va dezvolta, dacă e bun sau rău; ei sunt doar *conştienţi*. Mai târziu, ei vor putea într-adevăr să *gândească* unul despre altul; pot analiza, evalua, clarifica — dar dacă ar gândi în timp ce sunt conştienţi, conştientizarea ar suferi.

14 Pentru o analiză detaliată, vezi E. Fromm, *The Forgotten Language* (New York: Rinehart & Co., 1951).

8

SĂ FII CONȘTIENT

În general, termenii „a fi conștient de” și „a cunoaște” sunt considerați sinonimi. În limba engleză, rădăcinile etimologice ale termenului „aware” („a fi conștient de”) indică o diferență față de celălalt termen; rădăcinile lui *aware* (ca și ale cuvântului german *Gefahr*) au în istoria engleză și germană a cuvântului înțelesul de „atenție” sau „concentrare asupra prezentului” (în limba germană, *Aufmerksamkeit*). Cuvântul este folosit de obicei în sintagmele a fi conștient sau a nu fi conștient de ceva. Aceasta înseamnă mai mult decât simpla cunoaștere; are înțelesul de a descoperi ceva care nu este tocmai evident sau este chiar neașteptat. Cu alte cuvinte, conștientizarea înseamnă cunoaștere într-o stare de atenție concentrată.

Să luăm acum în considerare diferitele semnificații ale conștientizării. Ea se poate referi la corpul sau la starea psihică a unei persoane (adică, sentimentele sau dispoziția).

Unul dintre cele mai simple exemple de conștientizare corporală este să devii conștient de propria respirație. Bineînțeles, știm că respirăm, însă aceasta este o cunoaștere intelectuală, care poate fi demonstrată prin observarea faptului că respirăm, că inspirăm și expirăm, sau prin observarea mișcărilor abdomenului. Dar această cunoaștere a faptului că respirăm este ceva destul de diferit de conștientizarea actului respirației. Oricine poate vedea diferența făcând un experiment simplu. Într-o postură relaxată — adică, nici tolăniți, dar nici rigizi — închidem ochii și încercăm să nu ne gândim la nimic, doar să ne simțim respirația. Nu e nici pe departe atât de ușor precum sună, pentru că multe gânduri vor interfera și vom observa, în special la început, că după câteva secunde vom înceta să mai fim conștienți de respirația noastră și vom începe să ne gândim la multe lucruri, deseori irelevante. Vom fi conștienți de procesul respirației în măsura în care reușim să ne concentrăm asupra respirației. Vom descoperi că această conștientizare a respirației este ceva diferit de reflectarea asupra respirației. În realitate, cele două moduri se exclud unul pe altul. Imediat ce *mă gândesc la* respirația mea, nu mai pot fi conștient de actul respirației.

Un alt exemplu[15], la fel de simplu de încercat pentru oricine, este următorul: din nou presupunem o poziție relaxată și ochii închiși. Mâinile se odihnesc pe partea superioară a picioarelor (postura pe care o putem vedea la statuile faimoșilor faraoni așezați, de la Abu Simbel). Apoi decidem să ridicăm un braț într-un unghi de patruzeci și cinci de grade. Când facem acest lucru în mod normal, cu ochii deschiși, sistemul nostru nervos trimite un semnal mușchilor corespunzători și ridicăm brațul. O facem imediat, vedem efectul; ordinul este îndeplinit și apoi putem da ordinul de a coborî brațul în poziția sa inițială. Dar am experimentat cu adevărat mișcarea brațului? Nu tocmai:

braţul este un instrument şi există doar o mică diferenţă faţă de apăsarea unui buton care ar ridica un braţ artificial. Ceea ce contează este efectul, nu procesul. În cazul în care, spre deosebire de metoda obişnuită, vrem să ne concentrăm asupra trăirii mişcării, trebuie să încercăm să uităm finalul şi să mutăm braţul cu o asemenea încetineală, încât să începem să simţim cum se mişcă — de la ridicarea subtilă a palmei de pe picior la momentul în care este „aeropurtată", apoi mai departe şi mai departe, până când în cele din urmă ajunge mai mult sau mai puţin la înălţimea planificată, apoi este mişcată în jos din nou, până când ajunge să se oprească total. Oricine face acest mic exerciţiu va observa că simte braţul care se mişcă, şi nu că este doar un martor la „mişcare". El va recunoaşte, de asemenea, că se concentrează atât de mult pe conştientizarea mişcării, încât nu se gândeşte şi nu reflectează *la ea*; ar putea gândi sau reflecta înainte sau după aceea, dar în procesul de conştientizare, gândirea este exclusă.

Acelaşi principiu există în „arta mişcării" (predată de către Katya Delakova), şi într-o veche secvenţă tradiţională chineză a mişcărilor de tai chi chuan. (Acesta din urmă este un exerciţiu deosebit de recomandabil, deoarece combină elemente din „conştientizarea senzorială" cu o stare de meditaţie concentrată.)[16]

Aceeaşi diferenţă între conştientizare şi gândire există şi cu privire la conştientizarea sentimentelor şi dispoziţiilor. Dacă eu sunt conştient că simt bucurie, dragoste, tristeţe, frică sau ură, acest lucru înseamnă că simt şi că sentimentul nu este refulat; aceasta nu înseamnă că mă gândesc sau *reflectez la* sentimentul meu. Ar fi, de asemenea, corect să spunem „am conştiinţa" a ceea ce simt; conştiinţă vine din rădăcina latină *con = cu + scire = a cunoaşte*; adică, a participa la cunoaştere, sau „cu capacităţile mentale treze". A avea cunoştinţă conţine un element activ similar cu „a fi conştient de". Echivalentul german, *Bewusstsein*, este chiar şi mai expresiv; este *bewusstes Sein = fiinţă conştientă*. (Până în secolul al XVIII-lea este folosit în limbajul filosofic în două cuvinte: „bewusst Sein.")

Până acum, am discutat despre conştientizarea a ceea ce nu este ascuns. Un fel diferit de conştientizare este a deveni conştient de ceea ce este ascuns. A deveni conştient de ceea ce este ascuns presupune acelaşi lucru cu a deveni conştient de ceea ce este inconştient (refulat), sau a *face* să devină conştient ceea ce este *refulat*, deoarece, în general, este nevoie de un efort activ în cazul în care ceva inconştient trebuie să devină conştient. Am putea numi acest proces şi *conştientizare revelatoare* sau *de descoperire*.

Două dintre cele mai vaste şi mai edificatoare teorii critice de la începutul ultimei faze a societăţii industriale au fost cele ale lui Marx şi Freud.[17] Marx a arătat forţele în mişcare şi conflictele din procesul social-istoric, iar Freud a ţintit spre descoperirea critică a conflictelor interioare. Amândoi s-au pus în slujba eliberării omului, deşi concepţia lui Marx a fost mai cuprinzătoare şi mai puţin marcată de epoca sa, în comparaţie cu abordarea lui Freud. Ambele teorii împărtăşesc, de asemenea, soarta de a-şi fi pierdut repede calitatea cea mai importantă, aceea a gândirii critice şi, astfel, eliberatoare, şi de a fi fost transformate de cei mai mulţi dintre aderenţii lor „credincioşi" în ideologii, iar autorii lor — în idoli.

Faptul că se poate spune despre analizele critice ale lui Marx şi Freud că exprimă aceeaşi idee în două dimensiuni diferite este bazat pe o consideraţie fundamentală.

Conştientizarea se referă nu numai la descoperirea conflictelor interioare, ci şi la conflicte din viaţa socială, care sunt negate şi armonizate de ideologii (raţionalizări sociale). Având în vedere că individul este o parte a societăţii şi că nu poate fi conceput în afara structurii sociale, iluziile cu privire la realitatea socială îi afectează limpezimea minţii şi, astfel, îl împiedică şi să se elibereze de iluziile despre sine însuşi. Capacitatea de a vedea şi — în egală măsură — de a fi orb nu sunt divizibile. Facultatea critică a minţii umane este aceeaşi indiferent de obiectul analizat: a crede că cineva poate vedea în interior, dar este orb în ceea ce priveşte lumea exterioară este ca şi cum ai

spune că o lumânare dă lumină într-o singură direcţie, şi nu în toate. Lumina unei lumânări este capacitatea de gândire critică, pătrunzătoare şi revelatoare a raţiunii.

Trebuie să fie puse două întrebări: este posibil efectul eliberator al conştientizării şi, dacă da, în ce fel? Mai departe: este conştientizarea dezirabilă în mod necesar?

Fără îndoială că această emancipare este posibilă. Există multe exemple de-a lungul istoriei în care omul a fost capabil să rupă lanţurile iluziei şi să pătrundă până la rădăcinile şi, astfel, la cauzele fenomenelor. Mă refer aici nu numai la „oamenii mari", ci la mulţi oameni obişnuiţi, care, uneori, din motive necunoscute, s-au lepădat de iluziile care le acopereau ochii şi au început să vadă. Mai multe despre acest lucru vor fi spuse în discuţia ulterioară asupra psihanalizei.

Un răspuns la întrebarea „De ce este posibil acest lucru?" pare să se afle în următoarea idee: puterea poziţiei omului în lume depinde de gradul de adecvare a percepţiei sale la realitate. Cu cât percepţia este mai puţin adecvată, cu atât mai dezorientat şi, prin urmare, mai nesigur este omul, de unde nevoia de idoli pentru a se sprijini de ei şi, astfel, pentru a găsi siguranţa. Cu cât omul este mai adecvat, cu atât mai bine poate sta pe propriile picioare şi îşi poate avea centrul în el însuşi. Omul este ca Antaeus, care îşi obţinea energia atingând Pământul Mamă şi care a putut fi ucis doar atunci când duşmanul l-a ţinut suficient de mult timp în aer.

La întrebarea dacă lepădarea de orbire este dezirabilă e mult mai dificil să răspundem. Va exista un acord general că ea este de dorit, cu condiţia ca introspecţia şi înţelegerea conflictelor ascunse să ducă la o soluţie constructivă şi, prin urmare, la o mai mare stare de bine. La aceasta s-a aşteptat Marx în cazul în care clasa muncitoare ar fi devenit conştientă de propriile condiţii. În cazul în care clasa muncitoare ar fi scăpat de iluzii, ea ar fi construit o societate care nu ar fi avut nevoie de nicio iluzie (iar acest lucru ar fi putut fi realizat, deoarece condiţiile istorice erau coapte). Freud credea că o înţelegere a conflictelor ascunse dintre forţele conştiente şi cele inconştiente va duce la vindecarea nevrozelor.

Dar în cazul în care conflictul nu poate fi rezolvat? Nu este omul mai avantajat să trăiască având iluzii decât cu un adevăr dureros, care nu-l ajută să se elibereze în viaţa reală? Dacă, aşa cum credeau Marx şi Freud, învăţăturile religioase au fost o iluzie, a fost ea una necesară, în scopul de a face posibilă pur şi simplu supravieţuirea omului? Ce s-ar fi întâmplat cu el dacă ar fi renunţat la această iluzie şi nu ar fi trăit decât disperarea, negăsind nicio şansă pentru o ordine socială mai umană şi pentru o bunăstare personală sporită? Sau, în cazul în care o persoană sadică obsesională şi-ar recunoaşte rădăcinile suferinţei, şi totuşi, din anumite motive, ar şti, de asemenea, că nu se poate schimba, nu i-ar fi mai bine dacă ar rămâne oarbă şi ar continua să creadă în raţionalizările sale?

Cine va îndrăzni să răspundă la aceste întrebări? La prima vedere, s-ar părea că dorinţa de a nu face pe cineva să sufere inutil ar trebui să fie un motiv suficient pentru a pleda împotriva dorinţei de a-l elibera de iluzii. Cu toate acestea, eu nu mă pot împiedica să nu am unele îndoieli cu privire la acest răspuns. Nu este acelaşi lucru ca întrebarea dacă ar trebui să spunem unui pacient adevărul despre o boală terminală? Nu îl privăm de o ultimă posibilitate de a face faţă vieţii sale, de a-şi aduna toată forţa interioară pe care nu şi-a mobilizat-o şi de a se ridica mai presus de frică, spre serenitate şi putere? Această din urmă chestiune a fost deseori pusă în discuţie; mi se pare că observatorii cei mai preocupaţi de acest lucru vor refuza să aleagă, dogmatic, o soluţie sau alta; ei vor fi de acord că aceasta depinde de personalitatea persoanei aflate pe moarte şi că nu putem ajunge la o concluzie decât după ce am încercat să evaluăm tăria interioară actuală şi potenţială a acelei persoane şi să-i înţelegem cea mai profundă dorinţă, de multe ori neexprimată. Mi s-ar părea inuman să îi spunem cu forţa adevărul, crezând dogmatic în faptul că aşa este neapărat „cel mai bine pentru ea."

În ceea ce priveşte conflictele şi iluziile, în general, un raţionament similar pare a fi justificat. În primul rând, întrebarea este în parte pur abstractă şi, prin urmare, o întrebare greşită; cele mai multe persoane, precum şi clase sociale care nu pot suporta dezamăgirea fără să aibă soluţii pozitive, pur şi

simplu nu vor asculta, înțelege și cu siguranță nu vor fi de acord cu analiza deziluzionantă, chiar dacă gânditorul critic vorbește cu o voce de înger. Exemplele despre puterea rezistenței în viața socială și individuală abundă și nu este nevoie să citățm vreunul. Dar cum stau lucrurile cu cei a căror rezistență nu este atât de masivă? Sunt ei în mod necesar mai avantajați dacă își păstrează iluziile?

Pentru a răspunde la această întrebare trebuie să ne amintim că a deveni conștienți de adevăr are un efect eliberator; eliberează energie și limpezește mintea. Ca urmare, individul este mai independent, își are centrul în sine și este mai viu. El poate realiza pe deplin că nimic nu poate fi schimbat în realitate, dar că a reușit să trăiască și să moară ca o persoană umană, și nu ca o vită. Dacă evitarea durerii și confortul maxim sunt valorile supreme, atunci într-adevăr iluziile sunt preferabile adevărului. Dacă, pe de altă parte, considerăm că fiecare om, în orice moment din istorie, se naște cu potențialul de a fi un om complet și că, în plus, odată cu moartea lui, șansa care i s-a dat a trecut, atunci într-adevăr multe pot fi spuse în favoarea valorii personale a pierderii iluziilor și a atingerii, în acest fel, a unui optim de împlinire personală. În plus, cu cât vor exista mai mulți indivizi care văd cu adevărat, cu atât crește posibilitatea ca ei să producă schimbări — sociale și individuale — cât mai devreme, în loc să aștepte, așa cum se întâmplă adesea, până când șansele de schimbare dispar, pentru că mintea lor, curajul lor s-au atrofiat.

Concluzia tuturor acestor considerații este că cel mai important pas în arta de a fi este acela care duce la sporirea și îmbunătățirea capacității de conștientizare, precum și, în ceea ce privește mintea, la o capacitate de gândire critică, mereu curioasă. Acest lucru nu este în primul rând o chestiune de inteligență, educație sau vârstă. Este, în esență, o chestiune de caracter; mai precis, ține de gradul de independență față de autoritățile irațională și idolii de toate tipurile pe care i-a creat individul.

Cum poate fi obținută această independență mai mare? Putem spune aici doar atât: odată ce ești conștient de importanța crucială a nesupunerii (mă refer aici la nesupunerea interioară și nu neapărat la neascultarea pur sfidătoare și dogmatică), vei deveni foarte sensibil la micile semne ale supunerii, vei pătrunde raționalizarea care o justifică, îți vei exersa curajul și vei descoperi că, odată ce problema și semnificația ei centrală sunt recunoscute, deții în tine multe răspunsuri la întrebare. Este la fel cu orice altceva: descoperi răspunsuri la probleme doar atunci când simți că te ard și că rezolvarea lor este o chestiune de viață și de moarte. În cazul în care nimic nu este de un interes arzător, judecata și facultatea critică operează la un nivel scăzut; pare atunci că îți lipsește facultatea de a observa.

O altă atitudine utilă este cea de neîncredere profundă. Întrucât cele mai multe lucruri pe care le auzim sunt fie pur și simplu neadevărate, fie jumătate adevărate și jumătate deformate, și întrucât cele mai multe lucruri citite în ziare sunt interpretări distorsionate servite drept fapte, de departe cel mai bun plan este de a porni cu un scepticism radical și cu presupunerea că majoritatea lucrurilor pe care le auzim sunt foarte probabil fie o minciună, fie o distorsionare. Dacă acest lucru sună prea sumbru și cinic, aș putea adăuga că nu vreau să spun asta literalmente, ci vreau să subliniez că această opțiune este mult mai sănătoasă decât premisa opusă, și anume, să crezi că oamenii spun adevărul, până la demonstrarea contrariului.

Recomandarea mea ar suna, probabil, mai puțin mizantrop dacă aș sublinia faptul că am vorbit despre adevărul declarațiilor, nu despre oameni care sunt mincinoși. Ar fi, poate, mai simplu, deși mai puțin suportabil, dacă majoritatea oamenilor ar putea fi calificați astfel, dar adevărul este că cei mai mulți oameni ale căror declarații sunt false sau pe jumătate adevărate cred sincer că ei spun adevărul, sau cel puțin se conving pe ei înșiși de acest lucru în timp ce își fac declarațiile.

În ceea ce privește pașii practici către conștientizarea de sine, pe aceștia îi voi discuta mai târziu, în capitolul „Psihanaliza și conștientizarea de sine”. Mai întâi, totuși, vreau să discut alți câțiva pași pe calea deprinderii artei de a trăi.

15 Acest exemplu este luat din metoda „conştientizării senzoriale” descrisă (în forma aplicată de Charlotte Selver) de Charles Brooks în *Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing* (New York: Viking, 1974).

16 Le rămân îndatorat Charlottei Selver pentru cursurile ei de „conştientizare senzorială” din anii 1940 şi Katyei Delakova pentru cursurile de „artă a mişcării”, şi în special de tai chi chuan, din ultimii zece ani.

17 Şi budismul a fost o teorie critică; şi el a mobilizat activitatea a milioane de oameni, aşa cum au făcut teoriile lui Marx în secolul al XIX-lea. (Îi sunt îndatorat lui Z. Fiser pentru că mi-a indicat această paralelă.)

9

SĂ TE CONCENTREZI

Capacitatea de concentrare a devenit o raritate în viaţa omului cibernetic. Dimpotrivă, pare că el face totul pentru a evita concentrarea. Îi place să facă mai multe lucruri în acelaşi timp, cum ar fi să asculte muzică, să citească, să mănânce, să vorbească cu prietenii. O caricatură a exprimat această tendinţă destul de succint: un om şi-a instalat un televizor pe perete, deasupra patului, astfel încât să se poată uita la ecran în timp ce făcea dragoste!

Într-adevăr, televiziunea este un bun profesor de non-concentrare. Prin întreruperile programelor din cauza publicităţii, publicul este condiţionat să *nu* se concentreze. Obiceiurile de lectură prezintă aceeaşi tendinţă. Moda de a edita şi a publica antologii accentuează această tendinţă. Mai rău, ne sunt oferite fragmente din gândirea unui autor drept substitut al citirii cărţii sale; prin urmare, nu este nevoie să ne concentrăm pentru a înţelege un sistem complex de gânduri, ci primim „carnea" în bucăţi uşor de digerat, care necesită mult mai puţină concentrare. Mulţi elevi au obiceiul de a nu citi niciodată o carte întreagă, chiar dacă nu există nicio antologie sau vreun rezumat al acesteia. Introducerea, încheierea, unele pagini pe care profesorul le-a indicat — şi gata, ei „ştiu" opinia autorului, cel puţin la un nivel superficial şi fără a trebui să se concentreze.

Lipsa de concentrare asupra unui subiect şi asupra celeilalte persoane, care apare în conversaţii, este cu siguranţă cunoscută oricui care observă schimburile verbale obişnuite. Şi când oamenii sunt singuri, ei evită să se concentreze asupra vreunui lucru; imediat iau un ziar sau o revistă, care permit o citire uşoară şi nu cer nicio concentrare reală.

Concentrarea este un fenomen atât de rar pentru că voinţa omului nu este îndreptată spre un singur lucru; nimic nu merită efortul de a se concentra asupra lui, pentru că niciun obiectiv nu este urmărit cu pasiune. Dar mai mult decât atât: oamenii se tem să se concentreze, întrucât le este frică să nu se piardă pe ei înşişi dacă sunt prea absorbiţi de o altă persoană, de o idee, de un eveniment. Cu cât sinele lor este mai slab, cu atât mai mare este teama de a se pierde pe ei în actul concentrării asupra non-sinelui. Pentru cel cu o orientare dominantă spre a avea, această teamă de a se pierde pe sine este unul dintre principalii factori care operează împotriva concentrării. În cele din urmă, concentrarea necesită o activitate interioară, şi nu a-face, iar această activitate este rară astăzi, când a-face(-rea) este cheia succesului.

Există încă un motiv pentru care oamenii se tem de concentrare: concentrarea este o activitate prea extenuantă şi ei ar obosi repede. De fapt, opusul este cel adevărat, aşa cum oricine poate observa la el însuşi. Lipsa de concentrare te oboseşte, în timp ce concentrarea te trezeşte. Nu există niciun

mister aici. În activitatea neconcentrată nu este mobilizată nicio energie, întrucât un nivel scăzut de energie este suficient pentru executarea sarcinii. Mobilizarea energiei, care are un aspect psihic, precum şi un aspect fiziologic, are efectul de a te face să te simţi viu.

Dificultatea de concentrare este, în ultimă instanţă, rezultatul întregii structuri a sistemului contemporan de producţie şi consum. Cu cât munca omului va însemna din ce în ce mai mult a întreţine o maşină sau a acţiona ca parte a unei maşini care nu a fost încă fabricată din fier sau oţel, el va avea cu atât mai puţine şanse de a se concentra. Procesul muncii este prea monoton pentru a permite concentrarea autentică. Acelaşi lucru este valabil şi pentru consum. Piaţa oferă foarte multe posibilităţi de distracţii, o asemenea varietate, încât nu este nici necesar, nici posibil să te concentrezi pe un singur lucru. Unde ar ajunge industria în cazul în care oamenii ar începe să se concentreze doar asupra câtorva lucruri, în loc să se sature repede de ceva şi să se grăbească să cumpere lucruri noi, care sunt excitante pentru că sunt noi?

Cum poţi învăţa să te concentrezi? Răspunsul la această întrebare trebuie să fie ori foarte scurt, ori foarte lung. Din motive de spaţiu, trebuie să fie scurt.

Ca un prim pas, aş sugera exersarea nemişcării. Concret vorbind, acest lucru înseamnă să stai nemişcat, să zicem zece minute, să nu faci nimic şi, pe cât posibil, să nu te gândeşti la nimic, dar să fii conştient de ceea ce se întâmplă în interiorul tău. Cine crede că este uşor nu a încercat niciodată. Cel care încearcă va constata imediat că este destul de dificil. Va observa că este agitat, că îşi mişcă mâna, picioarele, corpul. Acest lucru devine şi mai evident atunci când încerci poziţia şezând clasică, pe care o vedem la statui şi în imaginile faraonilor: picioarele nu sunt încrucişate, ci ferm aşezate pe pământ, în faţă, iar mâinile sunt aşezate pe braţele scaunului sau pe coapse. Dar poziţia nu trebuie să fie nici rigidă, aşa cum ne-a învăţat gimnastica de modă veche, în stil cazon, nici pleoştită şi leneşă. Încă ceva: corpul stă într-o poziţie armonioasă, se simte viu şi confortabil într-un mod activ. Dacă ai învăţat acest tip de a sta aşezat, te vei simţi inconfortabil într-un fotoliu prea moale şi confortabil stând pe un scaun cu spătarul drept.

Această exersare a poziţiei şezând este un pas înainte spre învăţarea concentrării. Exerciţiul ar trebui să fie extins de la 10 la 15 sau 20 de minute şi practicat în mod regulat în fiecare zi, dimineaţa; este foarte recomandabil să fie practicat cel puţin 5 până la 10 minute seara şi, dacă este posibil, încă o dată în timpul zilei. După ce ai obţinut o anumită liniştire — efortul poate dura de la una până la trei luni — este recomandată adăugarea unor exerciţii de concentrare directă în timpul sau după exersarea nemişcării. Practic, acest lucru se poate face în mai multe moduri. Te poţi concentra asupra unei monede şi asupra tuturor detaliilor ei, până în punctul în care ajungi să o vezi în întregime cu ochii închişi; sau poţi folosi orice alt obiect — o vază, un ceas, un telefon, o floare, o frunză, o piatră sau orice lucru asupra căruia doreşti să te concentrezi. Sau, în schimb, te poţi concentra pe un cuvânt.

Timp de cîteva luni, multe alte gânduri îţi vor trece prin minte şi îţi vor perturba concentrarea. Aici, ca şi în cazul a tot ce este viu, forţa nu are niciun efect; nu ajută la nimic să încerci să forţezi gândurile tangenţiale, să le tratezi ca pe nişte duşmani, şi, prin urmare, să te simţi învins dacă nu ai câştigat bătălia. Ele au nevoie să fie tratate cu blândeţe, iar asta înseamnă că trebuie să ai răbdare cu tine însuţi. (Nerăbdarea este, de obicei, rezultatul intenţiei de a forţa.) Încet, într-adevăr foarte încet, frecvenţa gândurilor perturbatoare va scădea şi vei fi mai capabil să te concentrezi.

Un alt obstacol, chiar şi mai dificil, este că ţi se face somn şi frecvent te afli pe punctul de a moţăi. Şi acest lucru este greu de depăşit. Trebuie să încerci din nou imediat sau să inspiri adânc de câteva ori şi, în cazul în care somnolenţa persistă, te poţi opri şi încerca din nou, într-un moment mai bun. Necesitatea de a face faţă acestor dificultăţi determină ca învăţarea concentrării să fie atât de dificilă deoarece mulţi, dacă nu cei mai mulţi oameni, se descurajează după un timp. Ei se pot critica pentru incapacitatea lor sau îşi raţionalizează eşecul hotărând că întreaga metodă nu este bună oricum. Aici, la fel ca în orice act de învăţare, capacitatea de a tolera eşecul este de o importanţă

crucială.

Producţia industrială, când obiectul este scuipat afară de către maşină, nu cunoaşte eşecuri, dar nu cunoaşte nici excelenţa. Producţia industrială a condus la iluzia ciudată că drumul către excelenţă este drept şi plăcut, că vioara nu scoate zgomote stridente, că studiul unui sistem filosofic nu te lasă de multe ori nedumerit şi pierdut, că mâncarea perfectă poate fi gătită după ce ai citit o dată reţeta din cartea de bucate. Numai în cazul în care ştii că drumul spre concentrare, ca spre orice altă realizare, aduce în mod necesar eşecuri şi dezamăgiri, poţi evita descurajarea care este inevitabilă în procesul de învăţare a concentrării.

Exerciţiile simple descrise mai sus ar trebui să fie însoţite sau urmate de practicarea concentrării asupra gândurilor şi sentimentelor. De exemplu, citeşti o carte despre un subiect important, scrisă de un autor care se presupune că are ceva important de spus, şi poţi observa în ce mod citeşti cartea: dacă devii agitat după o oră; dacă încerci să sari unele pagini; dacă reciteşti o pagină în cazul în care nu a fost destul de clară la prima lectură; dacă te gândeşti la argumentele autorului, formulezi răspunsuri sau idei proprii; dacă încerci să înţelegi ce a vrut să spună autorul, în loc să critici un aspect sau altul, în scopul de a respinge opiniile autorului; dacă vrei să înveţi ceva nou sau să îţi vezi confirmate părerile proprii, direct sau indirect, de greşelile unui punct de vedere opus.

Acestea sunt câteva dintre simptomele care ne ajută să aflăm dacă am citit într-un mod concentrat. Dacă descoperim că nu suntem concentraţi, ar trebui să practicăm concentrarea în lectură mergând către esenţa gândirii autorului, de multe ori cu preţul citirii a mai puţine cărţi.

Concentrarea asupra unei alte persoane nu este în mod esenţial diferită de concentrarea asupra gândurilor. Trebuie să las în seama experienţei fiecărui cititor adunarea materialelor pentru teza că cele mai multe dintre relaţiile noastre personale suferă de absenţa completă a concentrării. Avem tendinţa de a fi judecători foarte slabi ai caracterului, pentru că nu trecem prea mult dincolo de suprafaţa personalităţii celuilalt — respectiv, ce spune, cum se comportă, ce poziţie are, cum este îmbrăcat. Pe scurt, observăm *persona*, masca pe care ne-o arată, şi nu pătrundem dincolo de această suprafaţă, pentru a ridica masca şi a vedea cine este *persoana* din spatele ei. Acest lucru îl putem face doar dacă ne concentrăm asupra omlui. Dar se pare că ne este teamă să cunoaştem pe cineva în totalitate — inclusiv pe noi înşine.

Individualitatea interferează cu desfăşurarea lină a procesului. Observarea concentrată a unei persoane ne obligă să reacţionăm cu compasiune, grijă sau, pe de altă parte, cu groază — toate fiind nefavorabile bunei funcţionări a societăţii cibernetice. Vrem distanţă, vrem să ştim despre celălalt doar cât este necesar pentru a trăi împreună, a coopera, a ne simţi în siguranţă. Prin urmare, cunoaşterea de suprafaţă este de dorit, pe când cunoştinţele dobândite prin concentrare sunt perturbatoare.

Există şi alte forme utile de concentrare, cum ar fi anumite sporturi, precum tenisul sau alpinismul, şi jocuri, cum ar fi şahul; de asemenea, cântatul la un instrument sau pictura şi sculptura. Toate aceste activităţi pot fi făcute într-o formă concentrată sau neconcentrată. Înainte de toate, ele sunt făcute într-o formă neconcentrată, iar aceasta nu contribuie cu nimic la învăţarea concentrării; ori de câte ori ele sunt realizate într-o formă concentrată, efectul lor mental este complet diferit. Dar chiar şi fără a face vreunul dintre aceste lucruri putem trăi permanent într-un mod concentrat. După cum vom vedea mai târziu, conceptul budist de meditaţie concentrată asupra prezentului înseamnă exact un mod de a fi în care eşti complet concentrat asupra a tot ceea faci la un moment dat, fie că plantezi o sămânţă, faci curăţenie într-o cameră sau mănânci. Sau, cum a spus un maestru zen: „Când dorm, dorm, când mănânc, mănânc…”

10

SĂ MEDITEZI

De la practicarea concentrării, o cale directă pornește către una dintre pregătirile de bază pentru deprinderea artei de a fi: meditația.

Pentru a începe practicarea ei, trebuie să distingem între două tipuri diferite de meditație: a) stările de transă ușoară, autoinduse prin utilizarea unor tehnici de autosugestie, care pot contribui la relaxarea mentală și fizică și îl pot face pe practicant să se simtă mai proaspăt, odihnit și mai energic. O astfel de metodă este „antrenamentul autogen", dezvoltat de regretatul profesor I.H. Schultz din Berlin. Ea a fost practicată de mii de oameni și, în general, cu succes[18]. Schultz nu a susținut că metoda lui a servit la altceva decât la relaxarea mentală. Având în vedere că este o metodă pe care trebuie să o practici singur, ea nu este în întregime pasivă și nu te face dependent de persoana profesorului.

Spre deosebire de formele de meditație prin autosugestie, există unele al căror obiectiv principal este obținerea unui grad mai mare de lipsă de atașament, de lipsă de lăcomie și de iluzii, pe scurt, cele care servesc la atingerea unui nivel mai ridicat al ființării. În *meditația budistă* am găsit o formă simplă, clară și nesugestivă de meditație care are scopul de a te aduce mai aproape de obiectivul budist, acela al încetării lăcomiei, urii și ignoranței. Din fericire, avem o descriere excelentă a meditației budiste realizată de către Nyanaponika Mahathera[19], pe care o recomand tuturor celor care sunt serios interesați să învețe această metodă de meditație.

Următoarele remarci ar trebui să indice ceea ce va găsi cititorul în carte. Scopul meditației budiste este *maxima conștientizare* a proceselor noastre corporale și mentale. Autorul afirmă:

> „Cultivarea sistematică a Atenției Concentrate Corecte, așa cum o preda Buddha în discursul său despre *Satipatthana*[20] [atenție concentrată], oferă în continuare cea mai simplă și directă, cea mai minuțioasă și eficientă metodă de formare și dezvoltare a minții pentru sarcinile și probleme ei zilnice, precum și pentru cel mai înalt scop al ei: însăși eliberarea fermă de Lăcomie, Ură și Amăgire.
>
> Învățăturile lui Buddha oferă o mare varietate de metode de pregătire mentală și subiecte de meditație, potrivite pentru diferite trebuințe, temperamente și capacități individuale. Totuși, toate aceste metode converg în cele din urmă în «Calea Atenției Concentrate», numită de către Maestrul însuși «Singura Cale» (sau: Calea Unică, *ekayano magyo*). Calea Atenției Concentrate poate fi, prin urmare, pe bună dreptate numită «inima meditației budiste» sau chiar «inima întregii doctrine» (*dhamma-hadaya*). Această mare Inimă este, de fapt, centrul tuturor sistemelor circulatorii care pulsează prin întregul corp al doctrinei (*dhamma-kaya*)…
>
> Această veche Cale a Atenției Concentrate este la fel de practicabilă astăzi, așa cum era și acum 2500 de ani. Este practicabilă în Occident și în Orient, în mijlocul turbulențelor vieții, precum și în pacea chiliei călugărului…
>
> Atenția Concentrată Corectă este, de fapt, baza indispensabilă a Ființării Corecte și a Gândirii Corecte — oriunde, în orice moment, pentru toată lumea. Ea are un mesaj vital pentru toți: nu numai pentru adeptul confirmat al lui Buddha și al

Doctrinei sale (Dhamma), ci pentru toți cei care încearcă să stăpânească mintea, atât de greu de controlat, și care în mod sincer doresc să-și dezvolte posibilitățile latente de rezistență și fericire sporită.” [21]

Atenţia concentrată este practicată nu numai în exerciţiile de meditaţie zilnică, în care conştientizarea respiraţiei este problema centrală, ci poate fi aplicată în orice moment al vieţii de zi cu zi. Aceasta înseamnă să nu faci totul într-o manieră distrasă, ci cu o concentrare deplină asupra tuturor lucrurilor pe care le realizezi, fie că mergi pe jos, mănânci, gândeşti, priveşti, astfel încât viaţa să devină complet transparentă prin conştientizarea deplină. „Atenţia concentrată cuprinde omul în totalitate şi întreg domeniul său de experienţă”[22], spune Nyanaponika. Se extinde în fiecare sferă a fiinţării: la *starea* de spirit şi la *conţinutul* minţii. Fiecare experienţă, în cazul în care este realizată cu atenţie concentrată, este clară, distinctă, reală şi prin urmare nu este automată, mecanică, difuză. Persoana care a atins o stare de atenţie concentrată deplină este conştientă de realitate în profunzimea şi concreteţea ei, este concentrată, şi nu distrasă.

Primul dintre exerciţiile care conduc la o creştere a atenţiei concentrate este *respiraţia*. Este, aşa cum subliniază autorul, „un exerciţiu de *atenţie concentrată*, şi nu un exerciţiu de *respiraţie*”. Şi:

> „În cazul practicii budiste nu există nicio «reţinere» a respiraţiei sau vreo altă interferenţă cu ea. Există doar o «simplă observare» liniştită a fluxului ei natural, cu o atenţie fermă şi constantă, dar uşoară şi «flotantă», respectiv, fără efort sau rigiditate. Este observată lungimea sau scurtimea respiraţiei, dar ea nu este reglată în mod deliberat. Totuşi, prin practica regulată, va rezulta destul de natural o calmare, egalizare şi adâncire a respiraţiei, iar liniştirea şi adâncirea ritmului respiraţiei vor duce la o liniştire şi o adâncire a ritmului întregii vieţi. În acest fel, Atenţia Concentrată asupra Respiraţiei este un factor important al sănătăţii fizice şi mentale, deşi este doar un efect minor al practicii.”[23]

În meditaţia clasică budistă, aşa cum este descrisă de către Nyanaponika, atenţia concentrată asupra respiraţiei este urmată de cea îndreptată asupra posturilor corporale, prin înţelegerea clară a tuturor funcţiilor organismului, apoi de conştientizarea clară a sentimentelor, a stării de spirit (autocunoaştere) şi a conţinutului mental.

Este imposibil, în acest scurt studiu, să descriu cu suficientă claritate şi în detaliu meditaţia budistă practicată de către şcoala Theravada, din care face parte Nyanaponika Mahathera. Prin urmare, oricui este interesat serios de meditaţia de extindere a conştiinţei, eu îi pot doar recomanda studierea cărţii *The Heart of Buddhist Meditation* (*Inima meditaţiei budiste*). Există totuşi o restricţie pe care doresc să o adaug acestei sugestii, deşi autorul însuşi a menţionat că această metodă „nu este doar pentru adepţii confirmaţi ai lui Buddha”: autorul este un călugăr budist foarte învăţat şi el prezintă doctrina budistă în forma ei tradiţională. Pentru mulţi cei ca mine, care nu sunt de acord cu unele doctrine budiste, cum ar fi reîncarnarea şi o anumită tendinţă de negare a vieţii în budismul Hinayana, sau cu tehnicile sugerate pentru a te convinge de inutilitatea poftelor, prin imaginarea mirosului cadavrelor, este dificilă practicarea meditaţiei exact în modul descris de autor. Cu toate acestea, mi se pare că, şi fără doctrinele menţionate mai sus, există două doctrine fundamentale acceptabile pentru mulţi dintre cei care, ca şi mine, nu sunt budişti, dar sunt profund impresionaţi de miezul învăţăturilor budiste.

Mă refer în primul rând la doctrina conform căreia scopul vieţii este învingerea lăcomiei, urii şi ignoranţei. În acest sens, budismul nu diferă esenţial de normele etice iudaice şi creştine. Mai important, şi diferit de tradiţia iudaică şi creştină, este un alt element al gândirii budiste: cererea de conştientizare optimă a proceselor din interiorul şi din exteriorul sinelui. Fiind o mişcare revoluţionară împotriva ortodoxismului hindus şi sever persecutat pentru ateismul său secole de-a rândul, budismul se caracterizează printr-un grad de gândire critică şi raţionalitate care nu se găseşte în religiile occidentale. Esenţa învăţăturii sale este că — printr-o conştientizare deplină a realităţii — lăcomia, ura şi, prin urmare, suferinţa pot fi învinse. Acest sistem filosofico-antropologic ajunge la normele fiinţării ca urmare a analizării datelor observabile referitoare la existenţa omului.

Nyanaponika Mahathera însuşi şi-a exprimat punctul de vedere cu mare claritate. El descrie

funcţionarea atenţiei concentrate ca „producând o claritate din ce în ce mai mare şi o intensitate a conştiinţei şi prezentând o imagine a realităţii, care este din ce în ce mai mult curăţată de orice falsificări.” [24] El spune că meditaţia duce la „un contact natural, apropiat şi mai prietenos” cu „subconştientul”. [25] „În acest fel” scrie el, „subconştientul va deveni mai «articulat» şi mai supus controlului, adică mai capabil de a fi coordonat cu tendinţele conducătoare ale minţii conştiente şi util acestora. Prin diminuarea elementului imprevizibil şi greu de gestionat, care ia naştere din subconştient, încrederea în sine va căpăta o bază mai sigură.” [26]

El încheie descrierea practicării atenţiei concentrate prin evidenţierea unuia dintre cele mai importante elemente ale gândirii budiste, şi anume insistenţa ei asupra independenţei şi libertăţii. El scrie: „În spiritul independenţei, caracteristic ei, *Satipatthana* [atenţia concentrată] nu are nevoie de nicio *tehnică* elaborată sau de dispozitive externe. Viaţa de zi cu zi este materialul ei de lucru. Ea nu are nimic de-a face cu niciun cult sau ritualuri exotice şi nici nu conferă «iniţieri» sau «cunoaştere esoterică» altfel decât prin autoiluminare”.[27]

Am văzut că esenţa meditaţiei budiste este realizarea conştientizării optime a realităţii, în special a corpului şi a spiritului. Chiar şi pentru cel *care urmează* metoda meditaţiei budiste în forma sa tradiţională, se pune întrebarea dacă această formă nu poate fi extinsă prin adăugarea de noi dimensiuni ale conştientizării care, în metoda tradiţională, sunt doar sugerate. Mi se pare că există într-adevăr două astfel de extinderi ale meditaţiei budiste, deşi ele pot fi practicate fructuos fără nicio legătură cu meditaţia budistă sau în legătură cu alte tipuri de meditaţie ori pur şi simplu cu practicarea nemişcării.

În ceea ce priveşte metodele care duc la o mai mare conştientizare a corpului, ele au fost deja menţionate mai sus: mă refer la „cunoaşterea senzorială”, „arta mişcării” şi tai chi chuan.

Un alt aspect al meditaţiei budiste este „o mai mare claritate şi intensitate a conştiinţei şi prezentarea unei imagini a realităţii, care este din ce în ce curăţită *de orice* falsificări.”[28] Nyanaponika Mahathera însuşi menţionează „un contact mai prietenos cu inconştientul”, şi mai este într-adevăr de făcut doar un pas pentru a sugera că metoda psihanalitică, al cărei scop este *insightul* aspectelor inconştiente ale psihicului, poate fi un adaos important la meditaţia budistă. Nyanaponika, căruia îi sunt foarte îndatorat pentru explicaţiile profunde şi răbdătoare în ceea ce priveşte meditaţia budistă şi doctrina budistă, a fost de acord că o astfel de căutare psihanalitică poate fi foarte bine considerată o extindere a meditaţiei tradiţionale budiste. Dar, încă o dată, vreau să subliniez că, în opinia mea, metoda psihanalitică, în calitate de mijloc de conştientizare optimă, este o metodă de sine stătătoare şi validă, fără nicio legătură cu meditaţia budistă sau cu orice altă metodă de meditaţie.

18 Eu şi soţia mea am studiat cu prof. Schultz, dar fără prea mult succes, din cauza unei rezistenţe interne faţă de caracterul autosugestiv al metodei.

19 Nyanaponika Mahathera, *The Heart of Buddhist Meditation* (New York: Samuel Weiser, 1973 [publicată prima dată în 1962 de Rider & Co., Londra]).

20 Vezi capitolele 2–5 despre Vigilenţă în Moshe Chavim Lazetto, *The Path of the Just,* Feldheim Publ. Jerusalem and New York, 1974 (ediţia a doua), traducere în limba engl. S. Silverstein.

21 *The Heart of Buddhist Meditation*, pp. 7, 8.

22 *Ibid*., p. 57.

23 *Ibid*., p. 61.

24 *Ibid*., p. 26.

25 *Ibid*., p. 82. Termenul „subconştient” a fost ales de autor din motive proprii; eu prefer termenul „inconştient” pentru că nu sugerează o situare spaţială mai jos de conştient.

26 *Ibidem*.

27 *Ibidem*.

28 *Ibid.*, p. 26.

PARTEA A IV-A

11

PSIHANALIZA ȘI CONȘTIENTIZAREA DE SINE

În acest moment facem legătura din nou cu discuția anterioară asupra conștientizării de sine, presupunând că este adevărat că psihanaliza poate avea și o funcție „transterapeutică” și că aceasta este una dintre metodele cele mai adecvate pentru creșterea conștientizării de sine și, prin urmare, pentru eliberarea interioară.

Această presupunere nu este împărtășită de toată lumea. Probabil că cei mai mulți nespecialiști și profesioniști definesc esența psihanalizei ca pe un remediu pentru nevroză, realizat prin aducerea în conștiință a amintirilor refulate cu subiecte sexuale și a *afectelor* aflate în legătură cu ele. Conceptul de conștientizare, în această definiție, este foarte limitat în comparație cu cel prezentat mai devreme în text; el se referă în principal la conștientizarea forțelor libidinale refulate, iar scopul său este, de asemenea, limitat la cel terapeutic în sens convențional, fiind, de exemplu, acela de a ajuta pacientul să își reducă „suferința suplimentară” individuală la un nivel de suferință general, acceptat social.

Eu cred că această conceptualizare restrânsă a psihanalizei nu este în avantajul profunzimii reale și amplorii descoperirilor lui Freud. Freud însuși poate fi citat ca martor pentru justificarea acestei afirmații. Când, în anii douăzeci ai secolului trecut, el a schimbat teoria referitoare la rolul crucial al conflictului dintre libidou și Eu cu teoria referitoare la rolul esențial al conflictului dintre două pulsiuni înrădăcinate biologic, pulsiunea de viață și pulsiunea de moarte, a renunțat în fapt la teoria libidoului, chiar dacă a încercat să împace teoria veche și cea nouă[29]. Mai mult, atunci când Freud a definit ceea ce considera a fi esența teoriei psihanalitice, el a menționat refularea, rezistența și transferul, dar nu teoria libidoului, și nici măcar „complexul Oedip”.

În scopul de a putea aprecia faptul că ceea ce *pare* a fi conceptul central al psihanalizei — teoria libidoului — poate să nu fie în realitate cea mai importantă descoperire a lui Freud, și nici măcar una corectă, trebuie să luăm în considerare un fenomen mai general. Orice gânditor creativ poate judeca doar în termenii modelelor și categoriilor de gândire din cultura lui. De multe ori, cel mai original gând al lui poate fi „de neimaginat” și, prin urmare, el trebuie să-și formuleze ideea distorsionându-și (sau limitându-și) descoperirile, pentru ca acestea să poată fi imaginate. Ideea originală trebuie să fie exprimată la început în forme eronate, până când dezvoltarea gândirii, bazată pe dezvoltarea societății, să permită ca formulările mai vechi să fie eliberate de erorile lor, condiționate de epocă, și să dobândească o semnificație chiar mai mare decât ar fi crezut autorul însuși.

Freud, profund impregnat de filosofia materialistă burgheză, a considerat de neconceput să presupună că o forță psihică ar putea motiva omul, fără să fie identificată în același timp și ca forță

fiziologică; energia sexuală era singura forţă care combina ambele calităţi.

Prin urmare, teoria lui Freud asupra conflictului central al omului, acela dintre libido şi Eu, a fost o presupunere necesară, care i-a permis să-şi exprime descoperirea fundamentală în termeni „imaginabili". Eliberată de cătuşele teoriei libidoului, esenţa psihanalizei poate fi definită ca descoperirea semnificaţiei *tendinţelor contradictorii ale omului*, a puterii „rezistenţei" de a lupta împotriva conştientizării acestor conflicte, a raţionalizărilor care fac să pară că nu există niciun conflict, a efectului eliberator al faptului de a deveni conştienţi de existenţa conflictului, precum şi a rolului patogen al conflictelor nerezolvate.

Freud nu numai că a descoperit aceste principii generale, ci a fost şi primul care a elaborat metode concrete pentru studierea refulatului: în vise, simptome şi în comportamentul de zi cu zi. Conflictele dintre pulsiunile sexuale, pe de o parte, şi Eu şi Supraeu, pe de altă parte, formează doar o mică parte a conflictelor care, atât prin eşecurile tragice ale rezolvării lor, cât şi prin soluţionările productive, sunt esenţiale în existenţa multor oameni.

Semnificaţia istorică a lui Freud nu se află în descoperirea efectelor refulării pulsiunilor sexuale. Aceasta a fost o teză îndrăzneaţă la vremea ei, dar, dacă ar fi fost cea mai mare contribuţie a lui Freud, el n-ar fi avut niciodată influenţa extraordinară pe care a avut-o. Această influenţă s-a datorat faptului că a distrus punctul de vedere convenţional conform căruia gândirea omului şi fiinţa sa sunt identice şi că a demascat ipocrizia; teoria sa a fost una critică, în măsura în care el a pus la îndoială toată gândirea şi intenţiile conştiente, precum şi virtuţile, şi a demonstrat că frecvent ele nu sunt altceva decât forme de rezistenţă, menite a ascunde realitatea interioară.

În cazul în care interpretăm teoriile lui Freud în sensul pe care tocmai l-am evidenţiat, atunci nu este dificil să progresăm şi să presupunem că funcţia psihanalizei transcende funcţia ei terapeutică limitată şi că ea poate fi o metodă de a obţine eliberarea interioară prin conştientizarea conflictelor refulate.

* * *

Înainte de a intra într-o discuţie asupra funcţiei transterapeutice a psihanalizei, am considerat necesar să formulez câteva avertismente şi să atrag atenţia asupra unor pericole ale psihanalizei. În ciuda grabei generale de a merge la psihanalist atunci când te confrunţi cu dificultăţi în viaţă, există o serie de motive pentru care să *nu* încerci psihanaliza, cel puţin nu ca pe un post de prim-ajutor.

Primul motiv este că mersul la terapeut este adesea o cale de a evita să ne rezolvăm problemele pe cont propriu. Pe lângă idealul de viaţă uşoară, fără durere şi efort, discutat mai devreme, mai există şi o credinţă larg răspândită că viaţa nu ar trebui să ofere niciun conflict şi nici alegeri agonizante sau decizii dureroase. Astfel de situaţii sunt considerate mai mult sau mai puţin anormale sau patologice, şi nu o parte necesară a traiului obişnuit. Desigur, maşinile nu au conflicte, prin urmare, de ce ar trebui automatele însufleţite să aibă conflicte, dacă nu există vreun defect în construcţia sau funcţionarea lor?

Ce ar putea fi mai naiv decât atât? Numai cel mai superficial şi mai înstrăinat mod de viaţă poate să nu solicite decizii conştiente, deşi generează o mulţime de simptome nevrotice şi psihosomatice, cum ar fi ulcerul sau hipertensiunea arterială, ca manifestare a conflictelor inconştiente. Dacă nu ţi-ai pierdut în totalitate capacitatea de a *simţi*, dacă nu ai devenit un robot, nu poţi evita confruntarea cu decizii dureroase.

Acesta este cazul, de exemplu, al procesului de eliberare a copilului de părinţii săi, care poate fi foarte dureros, dacă el simte durerea pe care le-o provoacă prin separare. Dar ar fi un naiv să creadă că faptul că decizia lui este dureroasă şi dificilă este o indicaţie de nevroză şi, prin urmare, trebuie să fie analizată.

Un alt exemplu este divorţul. Decizia de a divorţa este una dintre cele mai dureroase, cu toate că

poate fi necesară pentru a pune capăt conflictului continuu şi obstacolelor severe în propria dezvoltare. În această situaţie, mii de persoane cred că trebuie să meargă la psihanalist pentru că au un „complex” care face ca decizia să fie atât de dificilă. Cel puţin, asta cred ele în mod conştient. În realitate, au adesea alte motive; cel mai frecvent, tot ce-şi doresc este să amâne decizia, raţionalizând că trebuie să găsească mai întâi, prin analiză, toate motivaţiile inconştiente. Multe cupluri sunt de acord ca fiecare partener să meargă la psihanalist înainte de a lua decizia. Faptul că analiza poate dura doi, trei sau patru ani nu îi deranjează în mod deosebit. Dimpotrivă, cu cât durează mai mult, cu atât mai mult timp ei sunt protejaţi de luarea deciziei. Dar dincolo de această amânare a deciziei, cu ajutorul analizei, mulţi oameni au alte speranţe, conştient sau inconştient. Unii speră că analistul va lua în cele din urmă decizia pentru ei sau le va recomanda ce să facă, în mod direct sau prin „interpretări”. Chiar dacă acest lucru nu funcţionează, ei au o a doua aşteptare: că psihanaliza va duce la o astfel de claritate interioară, încât vor fi în stare să se hotărască fără dificultate şi durere. Dacă ambele aşteptări nu se materializează, indivizii pot obţine totuşi un avantaj îndoielnic: sunt atât de obosiţi să vorbească despre divorţ, încât decid, fără să se mai gândească mult, fie să divorţeze, fie să rămână împreună. În acest ultim caz, vor avea de discutat cel puţin un subiect care îi interesează pe amândoi: propriile sentimente, temeri, visuri etc. Cu alte cuvinte, această analiză a dat o anume substanţă comunicării lor, deşi ea înseamnă mai mult a *vorbi despre* sentimente, decât a simţi diferit pentru celălalt.

La exemplele enunţate până acum ar putea fi adăugate multe altele: un om decide să renunţe la un loc de muncă bine plătit pentru unul mai interesant şi mai puţin profitabil, un oficial al guvernului alege să demisioneze decât să acţioneze împotriva conştiinţei sale, o persoană participă la un protest politic riscând astfel să-şi piardă locul de muncă sau să fie trecută pe lista neagră, un preot decide să-şi lase conştiinţa să spună adevărul, riscând să fie demis din ordin şi să îşi piardă toată siguranţa materială şi psihică pe care o conferă apartenenţa la acesta.

Se pare că oamenii merg mult mai rar la psihanalist pentru a obţine ajutor în conflictul dintre cerinţele conştiinţei şi cele ale interesului personal, decât în legătură cu conflicte familiale şi personale, aşa cum au fost descrise în exemplele precedente. S-ar putea suspecta că aceste conflicte personale şi familiale sunt puse în prim-plan pentru a acoperi conflictele fundamentale, severe şi dureroase, existente între conştiinţă, integritate, autenticitate şi interesul personal. De obicei, aceste conflicte din urmă nu sunt nici măcar văzute ca atare, ci sunt repede înlăturate, considerate a fi impulsuri iraţionale, romantice, „infantile”, care nu au nevoie şi nu ar trebui să fie urmărite mai departe. Cu toate acestea, ele sunt conflicte esenţiale din viaţa fiecăruia, mult mai importante decât hotărârea de a divorţa sau nu — care, de cele mai multe ori, reprezintă doar înlocuirea unui model mai vechi cu un model mai nou.

Un alt motiv pentru a nu încerca psihanaliza este pericolul că individul caută — şi găseşte — în psihanalist o nouă figură paternă de care devine dependent, blocându-şi astfel dezvoltarea ulterioară.

Psihanalistul clasic va spune că opusul este adevărat, că pacientul îşi descoperă în transferul asupra analistului dependenţa inconştientă faţă de tată, iar analizarea transferului dizolvă atât transferul, cât şi ataşamentul iniţial faţă de tată. Teoretic, acest lucru este adevărat şi, practic, se întâmplă uneori. Dar de multe ori are loc ceva cu totul diferit. Analizandul poate să fi tăiat într-adevăr legătura de dependenţă cu tatăl, dar sub masca acestei independenţe el construieşte o legătură nouă, cu analistul. Acesta devine autoritatea, consilierul, profesorul înţelept, prietenul bun — figura centrală în viaţa individului. Faptul că acest lucru se întâmplă atât de des are, printre altele, ca motiv o deficienţă a teoriei freudiene clasice: ipoteza de bază a lui Freud a fost că toate fenomenele „iraţionale”, cum ar fi nevoia de o autoritate puternică, de ambiţie nemăsurată, avariţie, sadism, masochism, sunt înrădăcinate în condiţiile din copilăria timpurie; aceste condiţii au fost cheia înţelegerii dezvoltării ulterioare (chiar dacă teoretic el a recunoscut că factorii constituţionali au o oarecare influenţă).

Astfel, nevoia de o autoritate puternică a fost explicată ca provenind de fapt din neputința copilului, iar atunci când același atașament a apărut în relația cu analistul, a fost explicat ca „transfer”, adică atașament transferat de la un obiect (tatăl) la altul (analistul). Un astfel de transfer are loc și este un fenomen psihic important.

Dar această explicație este prea îngustă. Nu numai copilul este neputincios, și adultul este lipsit de putere. Această neputință își are rădăcinile în chiar condițiile de existență a omului, în „situația umană”. Conștient de numeroasele pericole care-l amenință, de moarte, de nesiguranța viitorului, de limitele cunoașterii sale, omul nu se poate opune sentimentului de neputință. Această neputință existențială a individului a fost sporită foarte mult de neputința sa *istorică*, existentă în toate societățile în care o elită și-a instituit exploatarea asupra majorității indivizilor, făcându-i mult mai neputincioși decât ar fi într-un stat al democrației naturale, așa cum a existat în cele mai primitive forme de societăți umane[30], sau cum ar putea exista în forme viitoare, bazate mai curând pe solidaritate, decât pe antagonism.

Astfel, din motive existențiale și istorice, omul caută să se atașeze de „ajutoare magice”, sub mai multe forme: șamani, preoți, regi, lideri politici, părinți, profesori, psihanaliști, precum și de mai multe instituții, cum ar fi biserica și statul. Cei care au exploatat omul, de obicei, s-au oferit — și au fost acceptați cu ușurință — ca astfel de figuri paterne. Individul a preferat să se supună celor care, chipurile, erau bine intenționați, decât să admită în sinea sa că s-a supus din frică și neputință.

Descoperirea fenomenului transferului de către Freud a avut implicații mult mai mari decât a considerat el, în cadrul de referință al gândirii timpului său. Prin intermediul transferului, Freud a descoperit un caz special al *uneia* dintre cele mai puternice lupte ale omului, aceea cu idolatria (înstrăinarea). Lupta își are rădăcinile în ambiguitatea existenței omului și are scopul de a găsi un răspuns la nesiguranța vieții prin transformarea unei persoane, unei instituții, unei idei în ceva absolut, de exemplu, într-un idol; astfel, prin supunerea în fața lui se creează iluzia de certitudine. Este aproape imposibil de supraestimat în cursul istoriei importanța psihologică și socială a idolatriei, acea mare iluzie care împiedică activitatea și independența.

Clientela psihanaliștilor este formată, în mare parte, din membrii liberali ai claselor de mijloc și superioare, pentru care religia a încetat să mai joace un rol eficient și care nu au convingeri politice susținute cu pasiune. Pentru ei, niciun Dumnezeu, împărat, papă, rabin sau lider politic charismatic nu umple golul. Psihanalistul devine un amestec de guru, om de știință, tată, preot sau rabin; el nu impune sarcini grele, este prietenos, dizolvă toate problemele reale ale vieții — sociale, economice, politice, religioase, morale, filosofice — în probleme psihologice. Astfel, el le reduce la statutul de raționalizări ale dorințelor incestuoase, ale impulsurilor patricide sau fixațiilor anale. Lumea devine simplă, contabilizabilă, gestionabilă și confortabilă atunci când este redusă la acest microcosmos burghez.

* * *

Un alt pericol în psihanaliza convențională este faptul că pacientul, de multe ori, doar se preface că vrea să se schimbe. Dacă suferă de simptome supărătoare, cum ar fi dificultăți de somn, impotență, frică de autorități, nefericire în relațiile cu sexul opus sau o stare generală de rău, vrea desigur să scape de simptome. Cine nu ar vrea? Dar el nu este dispus să experimenteze durerea și suferința care sunt imposibil de separat de procesul de creștere și de emancipare. Cum rezolvă el dilema? Se așteaptă ca, prin simpla respectare a „regulii de bază” — a spune ceea ce-i vine în minte, fără a se cenzura — să fie vindecat fără durere și chiar fără efort; pe scurt, el crede în „salvarea prin vorbire”. Dar nu există un astfel de lucru. Fără efortul și dorința de a trăi durerea și anxietatea, nimeni nu crește; de fapt, nimeni nu obține nimic demn de obținut.

Un alt pericol al analizei convenționale este un lucru la care individul se așteaptă cel mai puțin:

„cerebralizarea” experienţei afective. Intenţia lui Freud a fost în mod clar contrară: el a vrut să străpungă procesele raţionale conştiente convenţionale şi să ajungă la nivelul trăirii, la sentimentele şi viziunile ilogice, prime, neraţionalizate, aflate dincolo de suprafaţa netedă a gândului care vede lumina zilei. Într-adevăr, le-a găsit în starea hipnotică, în vis, în limbajul simptomelor şi în multe mici detalii ale comportamentului, de obicei neobservate. Dar în practica psihanalizei, obiectivul iniţial s-a ofilit şi a devenit o ideologie. Din ce în ce mai mult, psihanaliza s-a transformat într-un fel de cercetare istorică a dezvoltării unui individ, puternic supraîncărcată cu explicaţii şi construcţii teoretice.

Analistul a avut o serie de ipoteze teoretice şi a folosit asociaţiile pacientului ca pe nişte dovezi documentare pentru corectitudinea teoriilor sale. El a fost de bună-credinţă, întrucât a fost convins de adevărul dogmei, şi a crezut că materialul oferit de analizand trebuie să fie profund şi autentic, tocmai pentru că se potriveşte cu teoria. Metoda a devenit din ce în ce mai mult una a *explicaţiei.* Iată un exemplu tipic: o pacientă suferă de obezitate cauzată de obiceiurile alimentare compulsive. Analistul interpretează compulsia şi îngrăşarea subiacentă ca fiind înrădăcinate în dorinţa inconştientă a pacientei de a înghiţi sperma tatălui şi a rămâne gravidă cu el. Faptul că ea nu îşi aminteşte direct să fi avut vreodată astfel de dorinţe şi fantasme este explicat prin refularea acestui material infantil dureros; dar, pe baza teoriei, această origine este „reconstruită”, iar restul analizei constă în mare parte în încercarea analistului de a utiliza alte asociaţii şi vise ale pacientei în scopul de a demonstra corectitudinea reconstrucţiei. Se presupune că atunci când pacienta va „înţelege” deplin sensul simptomului, ea se va vindeca de el.

Practic, metoda acestui gen de interpretare este vindecarea prin explicaţie; întrebarea crucială este „*De ce* s-a format simptomul nevrotic?” Solicitându-i-se pacientului să continue asociaţiile, el se angajează intelectual în cercetarea cu privire la originea simptomelor sale. Ceea ce s-a intenţionat a fi o metodă experimentală s-a transformat — în fapt, totuşi nu şi în teorie — într-o căutare intelectuală. Chiar dacă premisele teoretice ar fi corecte, o astfel de metodă nu ar putea duce la schimbări, cu excepţia celor care sunt provocate de orice metodă bazată pe sugestie. Dacă o persoană este analizată pentru o perioadă considerabilă de timp şi i se spune că un anumit factor este cauza nevrozei, ea va fi imediat gata să creadă că acest lucru este adevărat şi să-şi respingă simptomul, pe baza credinţei că descoperirea rădăcinilor a adus leacul. Acest mecanism este atât de frecvent, încât niciun om de ştiinţă nu va accepta că vindecarea unui simptom a fost cauzată de un medicament administrat, cu excepţia situaţiei în care pacientul nu are cunoştinţă dacă a luat medicamentul sau un placebo, iar medicul se află în aceeaşi situaţie, pentru a se asigura că nu este influenţat de propriile aşteptări („testul dublu-orb”).

Pericolul intelectualizării este tot mai mare astăzi, când înstrăinarea dominată de propria experienţă afectivă duce la o abordare aproape total intelectuală a sinelui şi a restului lumii.

În ciuda pericolelor inerente în practicarea convenţională a psihanalizei, trebuie să mărturisesc că, după mai bine de patruzeci de ani de practică psihanalitică, eu sunt mai convins ca niciodată că psihanaliza înţeleasă şi practicată corect are un mare potenţial ca mijloc de a ajuta oamenii. Acest lucru este valabil pentru domeniul tradiţional al psihanalizei, vindecarea nevrozelor.

Dar nu ne ocupăm aici, în primul rând, de psihanaliza ca terapie a nevrozelor, ci de o *nouă* funcţie a analizei, ceea ce eu numesc *analiză transterapeutică*. Ea poate începe ca o analiză terapeutică, dar nu se opreşte atunci când simptomele sunt vindecate, ci trece la noi obiective care transcend terapia; sau poate începe cu un scop transterapeutic, în cazul în care nu există probleme psihopatologice semnificative de rezolvat. Decisiv este ca obiectivele sale să meargă dincolo de restabilirea „normalităţii” pacientului. Dar acest scop nu a existat în mintea lui Freud, în măsura în care el a fost şi terapeut, deşi nu-i este atât de străin pe cât s-ar putea presupune. În timp ce scopul lui în ceea ce priveşte terapia a fost acela al adaptării la funcţionarea „normală” („a putea lucra şi iubi”),

ambiția cea mai mare nu a fost în domeniul terapiei, ci în crearea unei mișcări de iluminare, bazată pe ultimul pas pe care iluminarea l-ar putea face: conștientizarea și controlul pasiunilor iraționale. Această ambiție a fost atât de puternică, încât Freud de multe ori a acționat ca un lider politic care trebuia să cucerească lumea cu „mișcarea" sa, mai degrabă decât ca un om de știință.[31]

Scopul transterapeutic este autoeliberarea omului printr-o conștientizare optimă de sine; atingerea stării de bine, a independenței; capacitatea de a iubi și capacitatea de gândire critică, deziluzionată; a fi, mai degrabă decât a avea.

Psihanaliza transterapeutică („umanistă") revizuiește unele dintre teoriile lui Freud, în special teoria libidoului, considerându-le o bază prea mică pentru înțelegerea omului. În loc să se centreze asupra sexualității și familiei, ea susține că structura societății și condițiile specifice ale existenței umane sunt de o importanță mai fundamentală decât familia și că pasiunile care motivează individul sunt, în esență, nu pulsionale, ci o „a doua natură" a omului, formate prin interacțiunea dintre condițiile existențiale și cele sociale.

În trecut am folosit uneori termenul de psihanaliză „umanistă", dar apoi am renunțat la el, parțial pentru că a fost preluat de un grup de psihologi ale căror opinii nu le împărtășesc, parțial pentru că am vrut să evit impresia că am înființat o nouă „școală" de psihanaliză. În ceea ce privește școlile de psihanaliză, experiența a arătat că acestea sunt dăunătoare dezvoltării teoretice a psihanalizei și competenței practicienilor. Acest lucru este evident în cazul școlii lui Freud. Freud, cred eu, a fost împiedicat să-și modifice teoriile de faptul că a trebuit să-și țină împreună aderenții prin intermediul unei ideologii comune. Dacă ar fi schimbat pozițiile teoretice de bază, el și-ar fi lipsit aderenții de dogmele unificatoare. Mai mult, „școala" și aprobarea acesteia a avut efecte devastatoare asupra membrilor săi. Faptul de a fi „hirotonit" în mod corespunzător le-a oferit multora sprijinul moral necesar pentru a se simți competenți în realizarea sarcinii lor, fără a fi nevoie să facă în continuare eforturi mari de învățare. Ceea ce este valabil pentru școala ortodoxă este valabil, din experiența mea, pentru tot restul. Aceste observații m-au condus la convingerea că formarea de școli psihanalitice nu este dezirabilă și duce numai la dogmatism și incompetență. [32]

De asemenea, procedura tehnică este diferită: mult mai activă, directă și provocatoare. Scopul de bază, cu toate acestea, este acela al psihanalizei clasice: descoperirea înclinațiilor inconștiente, recunoașterea rezistenței, a transferului și raționalizării, precum și interpretarea viselor în calitate de „cale regală" spre înțelegerea inconștientului.

Încă o precizare ar trebui adăugată. O persoană care caută creșterea optimă poate avea și simptome nevrotice și, astfel, nevoie de analiză ca terapie. O persoană care nu a fost complet înstrăinată, care a rămas sensibilă și capabilă să simtă, care nu și-a pierdut sentimentul de demnitate, care nu este încă „de vânzare", care poate suferi în continuare din cauza suferinței altora, care nu a adoptat pe deplin modul de existență bazat pe a avea — pe scurt, o persoană care a rămas o persoană și nu a devenit un lucru — nu se poate împiedica să nu se simtă singură, neputincioasă, izolată în societatea de astăzi. Ea nu se poate împiedica să nu se îndoiască de sine și de convingerile sale, dacă nu chiar de sănătatea ei. Nu se poate împiedica să nu sufere, chiar dacă poate trăi momente de bucurie și de claritate care sunt absente în viața contemporanilor ei „normali". Nu rareori ea va suferi de o nevroză care decurge din situația unui om sănătos care trăiește într-o societate nesănătoasă, mai degrabă decât de nevroza, mai convențională, a unui om bolnav care încearcă să se adapteze la o societate bolnavă. În procesul de avansare în analiză și, mai precis, de creștere personală către o mai mare independență și productivitate, simptomele nevrotice se vor vindeca. Într-o ultimă analiză, toate formele de nevroze sunt indicii ale eșecului de a rezolva problema unui mod de trai adecvat.

29 Trecerea de la vechea teorie la cea nouă și încercarea lui Freud, nu foarte reușită, de a le reconcilia sunt discutate în detaliu în Anexa

la E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness* (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973).

30 Vezi discutarea acestui aspect în cartea mea *The Anatomy of Human Destructiveness*.

31 Vezi E. Fromm, *Sigmund Freud's Mission* (New York: Harper & Bros., 1959); de asemenea, scrisorile lui Freud către Jung, care şochează pe alocuri prin prevalenţa intereselor politice asupra celor ştiinţifice şi umane: *The Freud/Jung Letters*, ed. W. McGuire (Princeton: Princeton University Press, 1974) (în curs de apariţie la Editura Trei — *N.t.*)

32 Aceste perspective teoretice sunt tratate în multe dintre scrierile mele; cea mai concisă formulare poate fi găsită în E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness*.

12

AUTOANALIZA

Dacă explorarea inconştientului ar trebui să fie o parte a meditaţiei, se pune întrebarea dacă te poţi autoanaliza în cadrul practicării meditaţiei. Fără îndoială, acest lucru este foarte dificil şi este de preferat să fii introdus în practica autoanalizei prin travaliul analitic realizat cu un psihanalist competent.

Prima întrebare la care trebuie căutat un răspuns este ce analist are competenţe pentru acest tip de psihanaliză transterapeutică. Dacă analistul însuşi nu are acest scop, el va înţelege cu dificultate ce doreşte şi are nevoie pacientul. El nu trebuie să fi atins deja neapărat acest obiectiv singur, ci să se afle pe drumul spre el. Având în vedere că numărul de analişti care urmăresc acest obiectiv este relativ mic, nu este uşor să găseşti un astfel de analist. Ar trebui să respectăm o regulă aici — ca şi în alegerea unui analist din motive strict terapeutice: ar trebui să investigăm temeinic psihanalistul prin intermediul oamenilor care îl cunosc bine (pacienţi şi colegi) şi să nu credem în numele mari sau cabinetele impresionante recomandate de alţii; ar trebui să fim, de asemenea, sceptici în faţa relatărilor entuziaste făcute de pacienţii care şi-au idolatrizat analistul; ar trebui să încercăm să ne formăm o impresie asupra analistului în prima, a doua, sau chiar în primele zece şedinţe şi să îl urmărim la fel de atent cum se presupune că ne priveşte el. Să lucrezi ani de zile cu un analist „greşit” poate fi la fel de dăunător ca faptul de a rămâne căsătorit ani de zile cu o persoană nepotrivită.

În ceea ce priveşte „şcoala” din care vine un analist, aceasta nu spune mai nimic în sine. Psihanaliştii „existenţialişti” ar trebui să fie mai preocupaţi de problemele scopurilor umane — şi unii sunt. Alţii înţeleg puţine lucruri şi pur şi simplu utilizează un limbaj filosofic luat de la Husserl, Heidegger, Sartre ca pe un truc, fără a pătrunde într-adevăr în profunzimea personalităţii pacientului. Jungienii au reputaţia de a fi cei mai preocupaţi de trebuinţele spirituale şi religioase ale pacientului. Unii dintre ei chiar sunt, dar mulţi, în entuziasmul lor pentru mituri şi analogii, nu reuşesc să pătrundă în adâncurile vieţii individuale a pacientului şi în inconştientul său *personal*.

„Neo-freudienii” nu sunt neapărat mai de încredere decât alţii. Să *nu* fii freudian nu este de ajuns! Unii într-adevăr abordează analiza dintr-un punct de vedere care are legătură cu cel prezentat aici; mulţi alţii au însă o abordare mai curând superficială, lipsită de profunzime şi gândire critică. Poate că şcoala cea mai îndepărtată de cea pe care o sugerez eu este a freudienilor ortodocşi, pentru că teoria libidoului şi accentul unilateral pus pe experienţele din copilărie le stau în cale. Totuşi, în ciuda acestei doctrine, există, probabil, câţiva ale căror calităţi personale şi a căror filosofie îi recomandă drept călăuze acceptabile către conştientizarea deplină a realităţii interioare. În concluzie, competenţa

unui analist este mai puţin o chestiune legată de şcoala din care face parte, cred eu, şi mai mult una care ţine de personalitatea, caracterul, capacitatea lui de gândire critică şi filosofia lui personală.

În strânsă legătură cu persoana analistului este *metoda* pe care el o foloseşte. În primul rând, nu cred că o analiză care vizează învăţarea autoanalizei are nevoie să dureze foarte mult timp. În general, două şedinţe pe săptămână, timp de şase luni, ar fi suficiente. Acest lucru necesită o tehnică specială: analistul nu trebuie să fie pasiv; după ce şi-a ascultat pacientul 5 până la 10 şedinţe, ar trebui să-şi facă o idee despre structura inconştientului pacientului şi despre intensitatea rezistenţei sale. Analistul ar trebui atunci să poată să îşi confrunte pacientul cu concluziile la care a ajuns, să-i analizeze reacţiile şi, în special, rezistenţa. Mai mult, el ar trebui să analizeze încă de la început visele pacientului, folosindu-le pentru orientarea diagnosticului pe care îl va pune, apoi să-i comunice pacientului interpretarea acestora (precum şi interpretarea restului materialului).

La sfârşitul acestei perioade, pacientul trebuie să fi devenit suficient de familiarizat cu propriul inconştient şi să-şi fi redus rezistenţele până la punctul din care îşi poate continua singur analiza, începându-şi autoanaliza zilnică, pentru tot restul vieţii. Spun acest lucru pentru că nu există nicio limită în cunoaşterea de sine şi eu pot să afirm din propria experienţă de zi cu zi pe care am avut-o cu autoanaliza, de-a lungul ultimilor patruzeci de ani, că nu s-a întâmplat niciodată până acum să nu descopăr ceva nou sau să nu aprofundez un material deja cunoscut. Cu toate acestea, poate fi util, mai ales la începutul autoanalizei, ca pacientul să se întoarcă la travaliul cu analistul, în cazul în care se află în „încurcătură”. Dar acest lucru ar trebui să se petreacă doar în ultimă instanţă, altfel reînnoirea ataşamentului este prea tentantă.

O analiză introductivă, ca pregătire pentru autoanaliză, este procedura cea mai dezirabilă. Această procedură este foarte dificilă nu numai pentru că nu sunt mulţi psihanalişti a căror personalitate să îi recomande pentru acest lucru, ci şi pentru că rutina practicii lor nu presupune consultarea pacienţilor timp de şase luni şi eventual consultarea lor ulterioară ocazională. Acest gen de travaliu necesită nu numai un tip special de interes, ci şi un program destul de flexibil. Eu cred că, în momentul în care autoanaliza transterapeutică va deveni mai răspândită, un număr de psihanalişti se vor specializa în acest tip de abordare, sau cel puţin îi vor dedica jumătate din timpul lor de lucru.

Dar ce se întâmplă dacă nu găseşti analistul potrivit sau, din anumite motive, nu poţi merge la cabinetul lui sau nu îţi poţi permite financiar? Este autoanaliza, într-un astfel de caz, posibilă?

Răspunsul la această întrebare depinde de o serie de factori. În primul rând, depinde de intensitatea voinţei de a atinge scopul eliberării. Şi nici chiar această voinţă, ca atare, nu poate fi eficientă, excepţie făcând tendinţa înnăscută a omului spre sănătate şi o stare de bine — adică, spre realizarea tuturor acelor condiţii care asigură creşterea şi dezvoltarea individului şi a speciei umane[33]. Faptul că există această tendinţă de menţinere a sănătăţii în sectorul somatic al vieţii este bine cunoscut — şi tot ce pot face medicamentele este să elimine obstacolele ce împiedică dezvoltarea acestor tendinţe şi să le sprijine pe cele din urmă. Într-adevăr, cele mai multe boli se vindecă fără niciun fel de intervenţie. Faptul că acelaşi lucru este valabil şi pentru sănătatea psihică a început recent să fie luat din nou în considerare, deşi a fost bine-cunoscut într-o epocă anterioară, mai puţin intervenţionistă din punct de vedere tehnic.

Printre factorii nefavorabili autoanalizei se numără patologiile grave, care sunt destul de dificil de gestionat chiar şi într-o analiză „regulată”, pe termen lung. În plus, un factor extrem de important îl reprezintă anumite circumstanţe ale vieţii: dacă, de exemplu, un individ nu trebuie să-şi câştige existenţa pentru că trăieşte din bani moşteniţi sau din banii părinţilor săi (sau ai soţiei ori ai soţului), el are şanse mai mici decât unul care este forţat să lucreze şi, *prin urmare*, îşi poate permite mai puţin să se izoleze. Cineva care trăieşte într-un grup în care toată lumea suferă de acelaşi defect va fi predispus să accepte valorile grupului ca fiind normale. O altă situaţie negativă este cazul în care cineva îşi câştigă existenţa în aşa fel încât însuşirile sale nevrotice constituie un avantaj, iar o

schimbare interioară i-ar putea periclita traiul; ne gândim, aici, la un artist de estradă sau un actor al cărui narcisism este o condiţie necesară a succesului lui, sau la un funcţionar care ar putea rămâne fără locul de muncă dacă îşi pierde capacitatea de a se subordona. În cele din urmă, condiţia culturală şi spirituală a individului are o mare importanţă. Faptul că există unele contacte cu gândirea politică, filosofică, religioasă sau critică sau faptul că el nu a privit niciodată dincolo de perspectivele modelate cultural ale mediului şi clasei sale sociale contează foarte mult, de multe ori decisiv. Şi, în sfârşit, simpla inteligenţă, ca atare, nu pare să fie un factor hotărâtor. Uneori strălucirea intelectuală serveşte numai scopurilor rezistenţei.

33 Pentru această ipoteză, vezi argumentarea mea din *The Anatomy of Human Destructiveness*.

13

METODE DE AUTOANALIZĂ

Ar fi nevoie de o carte în sine pentru a scrie în întregime despre cum să înveţi să te analizezi. Prin urmare, trebuie să mă limitez aici la câteva sugestii simple.

Înainte de a putea începe, trebuie să înveţi să rămâi nemişcat o vreme, să te relaxezi şi să te concentrezi. Atunci când aceste prime condiţii sunt îndeplinite — cel puţin într-o anumită măsură — poţi proceda în moduri diferite, care în niciun caz nu se exclud reciproc.

(1) Poţi încerca să-ţi aminteşti gândurile care te deranjau în timp ce încercai să stai nemişcat şi apoi „să-ţi găseşti calea către ele”, pentru a vedea dacă există vreo legătură între ele şi care ar putea fi aceea. Sau poţi observa anumite simptome, cum ar fi senzaţia de oboseală (în ciuda somnului suficient), depresia sau furia, şi apoi „să tatonezi” care a fost reacţia la sentimentul manifest şi care a fost trăirea inconştientă din spatele acestuia.

În mod intenţionat nu spun „să gândeşti”, pentru că nu ajungi la un răspuns prin gândire teoretică; în cel mai bun caz, ajungi la o speculaţie teoretică. Prin „a tatona” eu înţeleg o „degustare” imaginativă a diferitelor sentimente posibile până când, în cazul în care ai reuşit, o anumită conştientizare apare cu claritate ca fiind rădăcina trăirii oboselii, de pildă. Un exemplu: încercăm să ne imaginăm situaţii anterioare în care a apărut o astfel de oboseală şi dacă, mai târziu, am conştientizat cauza. Ne putem imagina mai multe posibilităţi care ar putea fi sursa oboselii, cum ar fi o sarcină dificilă pe care am încercat să o amânăm, în loc de a ne confrunta cu dificultăţile, un sentiment ambivalent faţă de un prieten sau o persoană iubită, o critică la adresa noastră, care ar putea să ne fi rănit narcisismul provocând astfel o depresie uşoară, o întâlnire cu o persoană a cărei pretinsă prietenie nu era autentică.

Un exemplu mai complex este următorul: un bărbat s-a îndrăgostit de o femeie. Dintr-odată, după câteva luni, el se simte obosit, deprimat, apatic. S-ar putea să încerce să găsească tot felul de explicaţii raţionalizante, cum ar fi că munca lui nu merge bine (ceea ce poate fi într-adevăr provocat de acelaşi factor care cauzează oboseală), sau că este dezamăgit şi întristat de evoluţiile politice. Sau poate căpăta o răceală severă şi astfel să găsească un răspuns satisfăcător. Dar, dacă este sensibil faţă de propriile sentimente, poate observa că recent a avut tendinţa de a-i găsi iubitei mici greşeli, că a avut un vis în care ea era urâtă şi îl înşela. Sau poate observa că, deşi întotdeauna fusese foarte dornic să o vadă, descoperă acum motive de a-şi amâna vizitele planificate. Acestea şi multe alte mici semne îi pot indica faptul că ceva nu merge bine în relaţia cu ea. Dacă se concentrează asupra acestui

sentiment, poate descoperi dintr-o dată că şi-a schimbat imaginea despre ea, că în prima izbucnire a atracţiei erotice şi sexuale pe care o simţise pentru ea, el nu observase anumite trăsături negative şi că zâmbetul ei dulce pare acum a fi calculat şi chiar rece.

El poate urmări înapoi în timp această schimbare în atitudinea sa până într-o anumită seară, când a intrat într-o încăpere şi a privit-o vorbind cu alte persoane, *înainte* ca ea să-l fi văzut. În acel moment el s-a simţit aproape bolnav, dar a înlăturat acest sentiment considerându-l „nevrotic" sau iraţional, dar apoi a doua zi dimineaţa s-a trezit cu un sentiment de depresie, care dura deja de câteva săptămâni. A încercat să-şi refuleze noua conştientizare şi îndoielile, pentru că pe scena vieţii conştiente scenariul de dragoste şi admiraţie era încă în curs de desfăşurare. Conflictul s-a arătat numai în forma indirectă a apatiei şi deprimării, pentru că bărbatul nici nu îşi putea continua „povestea de dragoste" cu bucurie şi inima deschisă, nici nu putea să o rupă pentru că refulase conştientizarea schimbării apărute în sentimentele sale. Odată ce ochii i se deschid, el îşi poate recâştiga simţul realităţii, poate vedea clar ceea ce simte şi poate pune capăt relaţiei cu durere reală — dar fără depresie.

Iată un alt exemplu de analizare a unui simptom: un burlac de vreo patruzeci de ani suferă de frica obsesională, ori de câte ori pleacă de acasă, că este posibil să nu fi oprit caloriferul electric şi că aceasta va provoca un incendiu care va distruge toată casa, mai ales biblioteca lui valoroasă. Prin urmare, se simte obligat să se întoarcă acasă imediat ce iese — o constrângere care îi perturbă în mod evident activităţile obişnuite.

Simptomul are o explicaţie simplă. În urmă cu aproape cinci ani, bărbatul fusese operat de cancer; medicului său i-a scăpat observaţia că totul a fost bine, dar că în următorii cinci ani exista posibilitatea ca celulele maligne să se răspândească — „se pot întinde ca focul". Bărbatul a fost atât de speriat de această posibilitate, încât a refulat ideea din conştiinţă şi a înlocuit-o cu teama că focul s-ar putea întinde în casă. Deşi inconfortabilă, această teamă a fost mult mai puţin chinuitoare decât gândul revenirii cancerului. În momentul în care conţinutul refulat al anxietăţii a devenit conştient, obsesia focului a dispărut fără revigorarea fricii de cancer, rezultat ajutat în mare măsură şi de împrejurarea că trecuseră aproape cinci ani de la operaţie şi pericolul complicaţiilor ulterioare fusese redus în mod semnificativ.

Acest proces de „conştientizare", de obicei, poartă cu el un sentiment de uşurare, şi chiar bucurie, chiar dacă în sine conţinutul poate să nu fie mulţumitor. În plus, oricare ar fi elementul nou descoperit, faptul de a-l urmări „prin tatonare" va duce foarte probabil la unele descoperiri noi, sau ramificaţii, în aceeaşi zi sau mai târziu. Esenţial este să nu cădem în capcana speculaţiilor teoretice complexe.

(2) O altă abordare este cea care corespunde metodei asocierii libere. Renunţi la controlul asupra gândirii, permiţi gândurilor să vină şi încerci să le analizezi pentru a descoperi legături ascunse între ele, puncte de rezistenţă — în cazul în care simţi că fluxul gândirii s-a oprit —, până când anumite elemente care nu au fost conştiente apar în prim-plan.

(3) O a treia abordare este una autobiografică. Prin aceasta mă refer la speculaţii despre istoria personală, începând cu copilăria timpurie şi terminând cu proiectele dezvoltării viitoare. Încearcă să obţii o imagine a evenimentelor importante, a temerilor timpurii, a speranţelor, dezamăgirilor, întâmplărilor care ţi-au scăzut încrederea şi credinţa în oameni şi în tine.

Întreabă-te: De cine sunt eu dependent? Care sunt principalele mele temeri? Cine am fost menit să fiu la naştere? Care au fost obiectivele mele şi cum s-au schimbat? Care au fost răscrucile de unde am luat-o în direcţia greşită şi am mers pe un drum greşit? Ce eforturi am făcut pentru a corecta eroarea şi a reveni pe calea cea dreaptă? Cine sunt eu acum şi cine aş fi fost dacă aş fi luat întotdeauna deciziile corecte şi aş fi evitat erorile cruciale? Cine am vrut să fiu în trecut, acum şi în viitor? Care

este imaginea mea despre mine? Care este imaginea pe care doresc să o aibă alţii despre mine? Unde sunt discrepanţele atât între cele două imagini, cât şi între ele şi ceea ce simt că este eul meu adevărat? Cine voi fi dacă voi continua să trăiesc aşa cum trăiesc acum? Care sunt condiţiile responsabile pentru dezvoltarea mea, aşa cum a fost ea? Care sunt alternativele pentru dezvoltarea ulterioară, deschise acum în faţa mea? Ce trebuie să fac pentru a realiza posibilitatea pe care am ales-o?

Această cercetare autobiografică nu ar trebui să constea în construcţii abstracte în termenii teoretizării psihanalitice, ci ar trebui să rămână la nivelul empiric a lui „a vedea", a simţi, a imagina, gândurile teoretice fiind reduse la minimum.

(4) În strânsă legătură cu abordarea autobiografică este cea care încearcă să descopere discrepanţele existente între obiectivele noastre conştiente din viaţă şi cele de care nu suntem conştienţi, dar care ne determină viaţa. În multe persoane există două astfel de scenarii: unul conştient, „oficial", ca să zicem aşa, care este povestea ce ascunde de fapt scenariul secret care ne domină comportamentul. Discrepanţa dintre scenariul secret şi cel conştient este prezentată în multe dintre tragediile antice greceşti, în care „scenariul secret" este atribuit „sorţii" (*moira*). *Moira* este forma alienată a scenariului inconştient al omului, care este în interiorul lui şi care îi hotărăşte viaţa. Tragedia lui Oedip, de exemplu, arată această discrepanţă cu toată claritatea: scenariul secret al lui Oedip este să-şi ucidă tatăl şi să o ia de soţie pe mama sa; scenariul conştient de viaţă este de a evita această crimă în orice circumstanţă. Cu toate acestea, scenariul secret este mai puternic; împotriva voinţei sale şi fără să conştientizeze ceea ce face, el trăieşte conform scenariului secret.

Gradul de discrepanţă dintre scenariul conştient şi cel inconştient variază enorm la mulţi oameni. La un capăt al continuumului sunt acele persoane pentru care nu există niciun scenariu secret, pentru că individul s-a maturizat atât de mult, încât a devenit în întregime una cu el însuşi şi nu trebuie să refuleze nimic. La cealaltă extremă, poate să nu existe niciun complot secret pentru că individul s-a identificat cu sinele său „rău" la un nivel la care nici măcar nu mai încearcă să pretindă că există un sine „mai bun". Primii sunt numiţi „cei drepţi", „cei treji"; cei din urmă sunt oamenii grav bolnavi, pentru care ar putea fi folosite o serie de etichete de diagnostic — dar fără a contribui cu nimic la înţelegerea lor. Marea majoritate a oamenilor pot fi plasaţi pe un continuum între cele două extreme, dar chiar şi în acest grup de mijloc se poate face o distincţie importantă: există unii al căror scenariu conştient este o idealizare a lucrurilor pentru care ei luptă de fapt, aşa că cele două scenarii sunt în esenţă similare. În cazul altora, povestea de acoperire este exact opusul scenariului secret; ea serveşte doar la a-l ascunde, în scopul de a-l urma cu atât mai bine.

În cazurile de contradicţii semnificative între cele două scenarii, apar conflicte grave, insecuritate, îndoieli şi risipă de energie şi, ca rezultat, se dezvoltă o serie de simptome evidente. Cum ar putea fi altfel, atunci când o persoană trebuie să folosească în mod constant o mare cantitate de energie pentru a evita conştientizarea contradicţiei interne, a înceta să fie afectată de îndoieli profunde cu privire la identitatea sa şi a-şi refula slabele sentimente de lipsă de autenticitate şi integritate? Singura ei alternativă este fie să continue starea de rău, fie să pătrundă în straturile profund refulate ale trăirii, iar acest al doilea proces duce în mod necesar la foarte multă anxietate.

Iată câteva exemple de scenarii secrete: îmi amintesc de un bărbat — pe care l-am cunoscut bine, dar nu l-am analizat — care mi-a povestit odată următorul vis:

> „M-am aşezat lângă un sicriu care servea drept masă. Mi s-a servit nişte mâncare, pe care am mâncat-o. Apoi, mi s-a arătat o carte în care se semnaseră mulţi oameni mari; am văzut numele lui Moise, Aristotel, Platon, Kant, Spinoza, Marx şi Freud. Mi s-a cerut să semnez ca ultimul dintre ei; apoi cartea urma probabil să fie închisă pentru totdeauna."

Visătorul era un om cu o ambiţie extraordinară; în pofida cunoştinţelor lui vaste şi inteligenţei strălucite, îi era extrem de greu să scrie o carte singur şi cu idei pe care să nu le împrumute de la altcineva. Avea un caracter sadic, acoperit de idei altruiste, radicale şi gesturi ocazionale de ajutorare a altora. În prima parte a visului său vedem o dorinţă necrofagă slab mascată — masa de prânz

servită pe sicriu exprimă, dacă traducem într-un text clar, necenzurat, dorinţa de a mânca trupul din sicriu. (Aceasta este una dintre cele mai frecvente manifestări a ceea ce Freud a numit „travaliul visului”, prin care se traduce conţinutul latent, inacceptabil al visului într-un text „manifest” care sună inofensiv.) Cea de-a doua parte a visului nu este deloc cenzurată. Ambiţia visătorului este de a căpăta faima unuia dintre cei mai mari gânditori ai lumii; egoismul său este exprimat în faptul că el doreşte ca, odată cu el, să se încheie istoria filosofiei; să nu se mai ivească nicio personalitate de care ar putea beneficia generaţiile viitoare. Acest scenariu secret, de a devora cadavrele unor oameni mari — adică, de a se hrăni cu maeştrii din trecut, devenind prin această introiecţie un maestru el însuşi — a fost necunoscut individului în cauză şi ascuns celor din jur, dintre care majoritatea îl admirau pentru strălucirea lui, amabilitatea şi ideile pline de bunăvoinţă.

Conturul unui alt scenariu secret: a-şi salva mama de tatăl său crud şi a deveni, prin admiraţia ei, cel mai mare om din lume. Sau un altul: a distruge orice suflet viu, pentru a fi lăsat în pace, scăpând astfel de sentimentul de slăbiciune şi de frica de alţii. Şi altul: a se ataşa de cineva bogat şi puternic; a-i căpăta favorurile şi a-i aştepta moartea, pentru a moşteni tot ce are acesta — bunuri materiale, idei şi prestigiu. Alt scenariu: a trăi lumea ca pe o închisoare construită din mâncare, ţelul vieţii fiind acela de a mânca pereţii închisorii; mâncatul devine scopul vieţii; mâncatul înseamnă eliberare.

S-ar putea adăuga mai multe scenarii, dar numărul lor nu este nelimitat. Cum scenariile secrete sunt, toate, răspunsuri la trebuinţele de bază înrădăcinate în existenţa umană, există doar un număr limitat de scenarii, întrucât numărul nevoilor existenţiale ale omului este limitat.

Asta înseamnă că suntem în realitate trădători, mincinoşi, sadici etc. şi acoperim aceste lucruri, fără a le pune în act într-un comportament deschis? Într-adevăr, *poate* însemna că, în cazul în care a trăda, a minţi, a tortura sunt pasiunile noastre dominante, ceea ce li se întâmplă unora, aceste persoane vor avea un impuls minim de a face astfel de descoperiri.

La mulţi alţii însă, aceste tendinţe refulate nu sunt dominante; atunci când acestea devin conştiente, ele intră în conflict cu patimile opuse şi au şanse mari de a fi învinse în lupta care urmează. *Conştientizarea este o condiţie* care face ca acest conflict să devină mai acut, dar tendinţele anterior refulate nu se „dizolvă” pur şi simplu prin actul nostru de conştientizare.

(5) A cincea abordare este de a-ţi lăsa gândurile şi sentimentele să se centreze în jurul obiectivelor vieţii, cum ar fi învingerea lăcomiei, urii, iluziilor, fricilor, posesivităţii, narcisismului, distructivităţii, sadismului, masochismului, necinstei, lipsei de autenticitate, înstrăinării, indiferenţei, necrofiliei, dominaţiei patriarhale a bărbatului sau supunerii corespunzătoare a femeii, pentru a obţine independenţa, capacitatea de gândire critică, de a dărui, de a iubi. Această abordare constă în încercarea de a descoperi prezenţa inconştientă a oricăreia dintre aceste trăsături „rele”, modul în care ele sunt raţionalizate, în care fac parte din structura caracterului individului, condiţiile lor de dezvoltare. Procesul este de multe ori foarte dureros şi poate provoca o mare anxietate. Presupune să devenim conştienţi de dependenţa noastră, atunci când credem că iubim şi suntem loiali; să devenim conştienţi de vanitatea noastră (narcisismul nostru), atunci când credem că suntem buni şi plini de solicitudine; să devenim conştienţi de sadismul nostru, atunci când credem că vrem să facem pentru alţii doar ce este bine pentru ei; să ne descoperim distructivitatea, atunci când credem că sentimentul nostru de dreptate este cel care cere pedeapsa; să devenim conştienţi de laşitatea noastră, atunci când credem că suntem doar prudenţi şi „realişti”; să devenim conştienţi de aroganţa noastră, atunci când credem că ne purtăm cu o umilinţă extraordinară; să devenim conştienţi de faptul că ne este frică de libertate, atunci când ne gândim că suntem motivaţi doar de dorinţa de a nu face rău nimănui; să devenim conştienţi că suntem nesinceri, atunci când ne gândim doar că nu am vrut să fim nepoliticoşi; să descoperim că suntem trădători, atunci când credem că suntem deosebit de obiectivi. Pe scurt, aşa cum a spus Goethe, doar când ne putem „închipui că suntem autorii oricărei infracţiuni

imaginabile”, şi credem asta, putem fi suficient de siguri că am renunţat la mască şi suntem pe cale de a deveni conştienţi de ceea ce suntem.

În momentul în care descoperim componentele narcisice din prietenia cu cineva sau elementele sadice din ajutorul acordat cuiva, şocul poate fi atât de intens, încât pentru un moment sau o zi ne simţim fiinţe cu totul lipsite de valoare, despre care nu se poate spune nimic bun. Dar dacă nu permitem acestui şoc să ne oprească şi continuăm analiza, putem descoperi că şocul este atât de intens — din cauza aşteptărilor narcisice ale fiecăruia —, încât va servi ca o rezistenţă în faţa analizei ulterioare şi că impulsurile negative pe care le-am descoperit nu sunt, la urma urmei, singurele forţe motrice dinlăuntrul nostru. În cazurile în care acest lucru este adevărat, este posibil ca individul să dea curs rezistenţelor şi să înceteze analiza.

* * *

Întrucât, aşa cum am arătat în discuţia asupra conştientizării, capacitatea de a vedea nu este divizibilă, autoanaliza trebuie să fie, de asemenea, interesată de conştientizarea realităţii altor persoane, a vieţii sociale şi politice. De fapt, cunoaşterea celorlalţi precede de multe ori autocunoaşterea. Copilul îi observă pe adulţi la o vârstă fragedă, simţind deja vag realitatea din spatele faţadei şi devenind conştient de persoana din spatele a ceea ce este *persona*. Ca adulţi, observăm adesea conflictele inconştiente în alţii, înainte de a învăţa să le observăm în noi înşine. Trebuie să fim conştienţi de aceste zone ascunse din alţii, pentru că ceea ce se întâmplă în noi înşine nu este numai *intrapsihic*, fiind înţeles doar prin studierea a ceea ce se întâmplă în interiorul celor patru pereţi ai persoanei noastre, ci este *interpersonal*; este o reţea de relaţii între noi şi alţii; ne putem vedea pe deplin numai în măsura în care ne vedem pe noi înşine în relaţiile noastre cu alţii şi în relaţiile lor cu noi.

A se vedea pe sine fără iluzii nu ar fi atât de dificil pentru individ, dacă el nu s-ar expune în mod constant la spălarea creierului şi la privarea de capacitatea de gândire critică. El este determinat să gândească şi să simtă lucruri pe care *el* nu le-ar simţi sau gândi dacă nu ar fi fost neîntreruptele sugestii şi metode elaborate de condiţionare. Dacă nu poate vedea adevărata semnificaţie din spatele discursului dublu, realitatea din spatele iluziilor, nu poate să fie conştient de el aşa cum este de fapt, ci va fi conştient doar de el aşa cum ar trebui să fie.

Ce pot să ştiu despre mine, atâta timp cât nu ştiu că sinele pe care îl cunosc este în mare măsură un produs sintetic; că cei mai mulţi oameni — inclusiv eu — mint fără să ştie, că „apărare” înseamnă „război” şi „datorie” — supunere; că „virtute” înseamnă „ascultare” şi „păcat” — neascultare; că ideea că părinţii îşi iubesc copiii instinctiv este un mit; că faima doar rareori se bazează pe calităţi umane admirabile şi pe realizările reale; că istoria este o relatare distorsionată, pentru că este scrisă de învingători; că modestia exagerată nu este neapărat o dovadă de lipsă de vanitate; că iubirea este opusul poftei şi lăcomiei; că toată lumea încearcă să raţionalizeze intenţiile şi acţiunile rele şi să le facă să apară nobile şi benefice; că urmărirea puterii înseamnă persecutarea adevărului, dreptăţii şi iubirii; că societatea industrială actuală este centrată în jurul principiului egoismului, a faptului de a avea şi a consumului, nu pe principiile iubirii şi respectului pentru viaţă, aşa cum predică. Dacă nu sunt în măsură să analizez aspectele inconştiente ale societăţii în care trăiesc, nu pot şti cine sunt *eu*, pentru că nu ştiu care parte din mine *nu* sunt eu.

* * *

În următoarele paragrafe, vreau să fac câteva observaţii generale cu privire la metoda autoanalizei.

Este extrem de important ca aceasta să fie realizată, ca şi meditaţia şi concentrarea, în mod regulat şi „nu dacă eşti într-o anumită stare de spirit”. Dacă cineva spune că nu are timp de ea, pur şi simplu spune că nu o consideră importantă. Dacă nu ai timp, îţi poţi face timp, iar acest lucru ţine atât

de evident de importanţa pe care o dai autoanalizei, încât este inutil de explicat cum poţi să-ţi faci timp. Aş dori să adaug că nu vreau să insinuez că autoanaliza a devenit un ritual care nu permite nicio excepţie. Există, desigur, situaţii când este practic imposibilă, iar ea ar trebui să fie practicată în ritmul propriu fiecăruia. În general, procesul autoanalizei nu ar trebui să aibă caracter de muncă forţată, într-o stare de spirit sumbră, ca o datorie necesară pentru a atinge un anumit scop. Dincolo de rezultat, procesul în sine ar trebui să fie eliberator şi deci plin de bucurie, deşi amestecată cu suferinţă, durere, anxietate şi dezamăgire.

Oricui care nu poate empatiza cu pasiunea de a urca pe munte, ascensiunea trebuie să i se pară doar o corvoadă şi un disconfort, iar unii cred (am auzit acest lucru şi în interpretarea psihanalitică a ascensiunilor) că numai un masochist ar putea alege în mod voluntar să se supună unor astfel de neplăceri. Cel care urcă pe munte nu va nega efortul, dar acesta face parte din bucuria lui şi în niciun caz nu ar vrea să-l piardă. „Efort” nu este egal cu „efort”, „durere” nu este egal cu „durere”. Durerile cauzate de muncă sunt diferite de durerile cauzate de o boală. Ceea ce contează este întregul context în care sunt făcute eforturile sau este suferită durerea, care le conferă calitatea specifică. Acesta este un punct oarecum dificil de înţeles, pentru că în tradiţia noastră occidentală, datoria şi virtutea sunt considerate nişte supraveghetori duri; de fapt, cea mai bună dovadă că acţionezi corect este faptul că este neplăcut, exact invers decât ceea ce ţi-ar plăcea să faci. Tradiţia orientală este complet diferită şi cu mult superioară în acest sens.

Ea evită polaritatea dintre disciplina rigidă şi înţepenită şi „confortul” leneş, pleoştit. Scopul ei este o stare de armonie, care este în acelaşi timp structuralizată, „disciplinată” (în sensul de autonomă), vie, flexibilă şi plină de bucurie.

În autoanaliză, precum şi în analiza *în doi*, există o dificultate de care trebuie să fim conştienţi de la bun început: efectele verbalizării.

Presupunând că m-am trezit dimineaţa şi am văzut un cer albastru şi un soare strălucitor, sunt pe deplin conştient de peisaj, de faptul că mă face fericit şi mai viu, dar trăirea este o conştientizare a cerului, a reacţiei mele la el şi nu îmi vin în minte cuvinte cum ar fi: „Este o zi frumoasă şi însorită”. Odată ce aceste cuvinte se formează şi încep să *mă gândesc* la peisaj în aceste cuvinte, trăirea şi-a pierdut oarecum din intensitate. Dacă, în schimb, îmi vine în minte o melodie care exprimă bucuria sau un tablou care exprimă aceeaşi stare de spirit, nu se pierde nimic din trăire.

Graniţa dintre conştientizarea sentimentului şi exprimarea sentimentului în cuvinte este foarte fluidă. Există trăirea complet neverbalizată şi, foarte aproape de ea, trăirea în care un cuvânt apare ca un vas ce „conţine” sentimentul, şi totuşi nu-l conţine, pentru că sentimentul curge constant şi se revarsă. Cuvântul-vas este mai mult ca o notă dintr-o partitură muzicală, care este simbolul unui ton, nu tonul în sine. Sentimentul poate fi şi mai strâns legat de cuvânt, dar atâta timp cât cuvântul este încă un „cuvânt viu”, el dăunează prea puţin sentimentului. Dar vine un moment în care cuvântul se separă de sentiment, respectiv, de persoana care vorbeşte, iar în acest moment cuvântul şi-a pierdut realitatea şi rămâne doar o combinaţie de sunete.

Mulţi oameni trăiesc această schimbare. Au fost conştienţi de o trăire puternică, frumoasă sau înfricoşătoare. După o zi, atunci când doresc să şi-o amintească punând-o în cuvinte, ei spun o propoziţie care descrie cu exactitate sentimentul, dar propoziţia le sună străin; o simt ca şi când ar fi în întregime în capul lor, nu are nicio legătură cu ceea ce au simţit când a avut loc trăirea[34]. Când se întâmplă acest lucru, ar trebui să realizezi că ceva nu a mers bine, că ai început să jonglezi cu cuvintele, în loc să devii conştient de realitatea interioară, şi ar trebui să începi să analizezi rezistenţa care te face să-ţi „cerebralizezi” sentimentele. Astfel de gânduri despre sentimente ar trebui să fie tratate ca orice alte gânduri perturbatoare.

Autoanaliza trebuie efectuată timp de cel puţin 30 minute în fiecare dimineaţă, dacă este posibil, la aceeaşi oră şi în acelaşi loc, iar interferenţele din exterior trebuie evitate. Se poate desfăşura şi în

timp ce mergi pe jos, cu toate că pe străzile unui oraş mare este prea multă agitaţie. Dar autoanaliza, şi în special „exerciţiile” de respiraţie şi de conştientizare, se pot face ori de câte ori nu eşti ocupat cu altceva. Există multe situaţii în care trebuie să aştepţi sau „nu ai nimic de făcut”, cum ar fi în metrou sau în avion. Toate aceste cazuri ar trebui să fie utilizate pentru o formă sau alta de atenţie concentrată, în loc să începi să citeşti o revistă, să vorbeşti cu cineva sau să visezi cu ochii deschişi. Odată ce ai căpătat obiceiul de a face acest lucru, astfel de situaţii când nu ai „nimic de făcut” vor fi bine-venite, deoarece te îmbogăţesc şi sunt plăcute.

Este surprinzător faptul că autoanaliza nu a fost dezbătută aproape deloc în literatura psihanalitică; ar fi fost de aşteptat ca autoanaliza lui Freud, despre care el relatează în *Interpretarea viselor*, să le sugereze şi altora ideea să experimenteze în aceeaşi direcţie. Probabil faptul că nu s-a întâmplat aşa poate fi explicat prin ipoteza că imaginea lui Freud a devenit atât de idolatrizată, încât a fost destul de natural că el nu a putut fi analizat de către altcineva, ci „iluminarea”, aşa cum a fost, i s-a datorat doar lui însuşi; lucrurile stau altfel cu oamenii obişnuiţi. Ei nu ar putea exista fără un „creator”, iar Freud însuşi sau preoţii acţionând în numele său au trebuit să-i lumineze. Oricare ar fi motivele faptului că exemplul lui Freud nu a fost urmat, după câte ştiu eu doar Karen Horney[35] a sugerat că autoanaliza este o posibilitate reală. În cazul pe care îl descrie, ea se ocupă în principal de o problemă nevrotică acută şi de soluţia ei. Principalul punct, în acest context, este recomandarea ei caldă pentru autoanaliză, cu toate că a văzut în mod clar dificultăţile.

Principalul motiv pentru care autoanaliza a fost atât de neglijată ca posibilitate de vindecare se află, probabil, în conceptele birocratice convenţionale ale majorităţii analiştilor cu privire la rolul lor şi cel al „pacientului”. Ca şi în medicina generală, bolnavul este transformat într-un „pacient” şi îi este întărită credinţa că are nevoie de un profesionist pentru a se vindeca[36]. El nu ar trebui să se vindece singur, pentru că aceasta ar distruge într-adevăr sacra diferenţă birocratică dintre vindecătorul profesionist şi suferindul neprofesionist. Această atitudine birocratică face mult rău şi în procesul de „analiză regulată”, caz în care analistul, dacă vrea sincer să-l înţeleagă pe „pacient”, trebuie să devină el însuşi un pacient, al lui, şi să uite că el ar trebui să fie singurul „sănătos”, „normal” şi „raţional” dintre cei doi.

Poate cel mai important motiv pentru lipsa de popularitate a autoanalizei este ideea că autoanaliza este foarte dificilă. Într-o analiză *în doi*, analistul poate atrage atenţia celuilalt asupra raţionalizărilor, rezistenţelor şi narcisismului lui. În autoanaliză, eşti în pericol de a merge în cerc şi a da peste rezistenţe şi raţionalizări, fără a fi conştient de ceea ce faci. Într-adevăr, nu poate fi negat faptul că autoanaliza este dificilă — dar la fel este orice altă cale spre atingerea stării de bine. Nimeni nu a formulat această dificultate mai succint decât Spinoza, la sfârşitul *Eticii* sale (Cartea 5, prop. 42): „Dacă drumul pe care l-am arătat că duce la aceasta pare foarte greu, el poate fi totuşi găsit. Şi, de bună seamă, trebuie să fie greu un lucru pe care-1 întâlnim atât de rar. Dacă mântuirea ar fi la îndemână şi s-ar găsi fără mare osteneală, cum ar fi cu putinţă să fie nebăgată în seamă aproape de toţi? Dar tot ce este măreţ este pe atât de greu, pe cât este de rar.”[37]

Dificultatea ar putea fi descurajantă dacă singurul ţel ar fi să atingem obiectivul final. Dar dacă, aşa cum am spus mai înainte, nu tânjeşti după perfecţiune, nu te preocupă punctul în care ajungi, ci faptul de a merge în direcţia cea bună, dificultăţile nu mai par atât de formidabile. Mai presus de toate, autoanaliza va duce la o astfel de creştere a clarităţii interioare şi a stării de bine, încât nu ai dori să le ratezi pentru nimic, în ciuda tuturor dificultăţilor.

* * *

După ce am recomandat autoanaliza ca pe o metodă fructuoasă în căutarea autoeliberării, aş vrea să adaug că această recomandare nu înseamnă că autoanaliza este un pas necesar, pe care toată lumea ar trebui să îl facă. Este un pas care mă atrage şi pe care l-am recomandat altora, care-l folosesc

profitabil. Există mulţi alţii care vor folosi alte metode de concentrare, de nemişcare şi conştientizare, la fel de utile. Un exemplu foarte grăitor a fost Pablo Casals, care îşi începea fiecare zi cântând unul dintre concertele pentru violoncel de Bach. Cine s-ar putea îndoi că aceasta a fost metoda optimă de autoeliberare pentru el?

Cu toate acestea, chiar şi în ceea ce priveşte metoda de autoanaliză, mă tem să nu se fi strecurat o neînţelegere între mine şi cititor. Procesul pe care l-am descris ar putea fi înţeles greşit ca o căutare zilnică, moralistă, a conştiinţei, care ar trebui să fie baza unui progres moral constant şi a unei vieţi virtuoase. Dacă cititorul ar critica faptul că mă opun relativismului etic, arbitrariului libertăţii, valorii supreme a faptului că fiecare îşi „vede de interesul său" indiferent de valoarea acestuia, ar trebui să pledez vinovat. Dar refuz această pledoarie dacă acuzaţia ar fi că sunt preocupat de faptul că omul urmăreşte numai virtutea şi are oroare de păcat, şi că nu apreciez faptul că păcatul în sine se află de multe ori la baza progresului.

Pentru a clarifica acest punct, trebuie să reţinem că poziţia fundamentală de pe care a fost discutată autoanaliza este concepţia asupra vieţii ca proces, şi nu ca succesiune de stadii fixe. Păcatul conţine sămânţa unei mişcări ascendente, iar virtutea poate conţine sămânţa descompunerii. Un principiu mistic spune: „Coborâşul este de dragul urcuşului"; nu păcatul este dăunător, ci stagnarea şi complacerea în ceea ce ai realizat.

Ar mai fi aici încă o posibilă neînţelegere pe care aş dori s-o previn. Tot ce am afirmat mai sus poate să conducă la ideea că autoanaliza ar întări de fapt tendinţa de preocupare excesivă pentru sine, adică am ajunge exact la polul opus faţă de ţelul nostru care constă în a ne dezlega de eul nostru. E drept, se poate ajunge şi aici, însă doar în măsura în care autoanaliza dă greş. Autoanaliza poate servi ca tehnică de „purificare" spirituală doar în măsura în care, în loc să rămânem la stadiul preocupării de sine, reuşim să ne eliberăm de egoism analizându-i rădăcinile. Autoanaliza ar deveni astfel o practică zilnică şi ne-ar ajuta să ne preocupăm doar cât e strict necesar de propria persoană. În cele din urmă, ea va deveni inutilă, pentru că nu vor mai exista obstacole în calea fiinţării depline. Eu, unul, nu pot să scriu despre această ultimă stare, pentru că nu am atins-o.

La sfârşitul acestei discuţii despre psihanaliză, cred este necesară încă o precizare, valabilă pentru întreaga cunoaştere psihologică. Dacă începem cu cunoaşterea psihologică a propriei persoane, suntem preocupaţi de faptul *de a fi într-un fel anume*, de individualitatea *noastră* deplină. Dacă nu avem o imagine a individualităţii noastre în toate detaliile sale, nu putem începe să înţelegem în ce constă persoana noastră. Dacă interesul nostru pentru o persoană trece de la un nivel mai superficial la un nivel mai adânc, se deplasează în mod necesar de la particular către universal. Acest „universal" nu este o abstracţie, nu este un universal limitat, aşa cum este natura pulsională a omului. Este însăşi esenţa existenţei umane, „condiţia umană", trebuinţele care decurg din aceasta, diferitele răspunsuri la aceste trebuinţe. Este conţinutul inconştientului, comun tuturor oamenilor din cauza identităţii condiţiei existenţiale a tuturor oamenilor, şi nu din cauza unei moşteniri rasiale, cum credea Jung. Ne experimentăm atunci pe noi înşine şi pe celălalt ca pe variaţiuni ale temei „om" şi poate experimentăm omul ca variaţiune a temei „viaţă". Contează ceea ce au în comun toţi oamenii, nu lucrurile prin care diferă. În procesul de penetrare deplină a inconştientului nostru, descoperim că suntem considerabil diferiţi în ceea ce priveşte aspectele cantitative, dar suntem la fel în privinţa calităţii nevoilor noastre. Explorarea inconştientului în profunzime este un mod de a descoperi umanitatea în noi înşine şi în orice altă fiinţă umană; această descoperire nu ţine de gândirea teoretică, ci de trăirea afectivă.

Cu toate acestea, evidenţierea similarităţilor ce leagă oamenii nu trebuie să conducă, în manieră nedialectică, la negarea faptului că omul este, de asemenea, un individ; că, în realitate, fiecare persoană este un individ unic, un ins care nu este identic cu nimeni altcineva născut vreodată (probabil cu excepţia gemenilor identici). Doar gândirea paradoxală, care formează o parte atât de mare a

logicii orientale, permite exprimarea realităţii întregi: omul este un individ unic — individualitatea omului este falsă, o impostură. Omul este „asta şi asta” şi omul este „nici asta, nici asta”. Faptul paradoxal este următorul: cu cât mai adânc experimentez individualitatea unică a mea sau a altuia, cu atât mai clar văd prin mine şi prin el realitatea omului universal, eliberat de toate calităţile individuale, omul budiştilor zen, „fără rang şi fără titlu”.

Aceste consideraţii conduc la problema valorii şi a pericolelor individualismului şi, legat de acesta, la problema studierii psihologice a individului. Este evident că, în prezent, individualitatea şi individualismul sunt foarte stimate şi larg apreciate ca valori şi obiective personale şi culturale. Dar valoarea individualităţii este foarte ambiguă. Pe de o parte, ea conţine elementul eliberării de structurile autoritare care împiedică dezvoltarea autonomă a unei persoane. În cazul în care autocunoaşterea serveşte la conştientizarea sinelui *adevărat* şi la dezvoltarea acestuia, mai degrabă decât la introiectarea unui sine „străin”, impus de autorităţi, ea are o mare valoare umană. De fapt, aspectul pozitiv al autocunoaşterii şi al psihologiei este atât de larg evidenţiat, încât abia dacă mai este necesar să adăugăm mai multe cuvinte de laudă.

Dar este extrem de necesar să spunem ceva despre partea negativă a cultului individualităţii şi despre relaţia lui cu psihologia. Unul dintre motivele acestui cult este evident: cu cât individualitatea dispare în fapt, cu atât este mai glorificată în cuvinte. Industria, televiziunea, obiceiurile de consum aduc un omagiu individualităţii persoanelor pe care le manipulează: numele funcţionarului de la ghişeul băncii şi, alăturat, iniţialele lui pe geantă. În plus, este subliniată individualitatea mărfurilor: presupusele diferenţe dintre maşini, ţigări, paste de dinţi, care sunt în esenţă aceleaşi (în aceeaşi categorie de preţ), servesc scopului de a-i crea iluzia bărbatului individual sau femeii individuale că alege liber lucruri individuale. Există o slabă conştientizare a faptului că individualitatea este, în cel mai bun caz, una dintre diferenţele nesemnificative întrucât, în toate caracteristicile lor esenţiale, mărfurile şi persoanele şi-au pierdut orice individualitate.

Individualitatea aparentă este îndrăgită ca o posesiune preţioasă. Chiar dacă oamenii nu deţin capital, ei îşi deţin individualitatea. Deşi nu *sunt* indivizi, *au* multă individualitate şi sunt dornici şi mândri să o cultive. Şi cum această individualitate este una a diferenţelor mici, ei conferă diferenţelor mici şi neînsemnate aspectul unor caracteristici importante, semnificative.

Psihologia contemporană a promovat şi a satisfăcut acest interes pentru „individualitate”. Oamenii se gândesc la „problemele” lor, vorbesc despre toate micile detalii ale istoriei copilăriei lor, dar de multe ori ceea ce spun ei este o bârfă glorificată despre ei înşişi şi despre alţii, folosind termeni şi concepte psihologice, în loc de mai puţin sofisticata bârfă de modă veche.

Promovând această iluzie a *individualităţii prin diferenţe neînsemnate*, psihologia contemporană are o funcţie şi mai importantă; învăţând oamenii cum ar trebui să reacţioneze sub influenţa diferiţilor stimuli, psihologii devin un instrument important pentru manipularea altora şi a sinelui. Behaviorismul a creat o întreagă ştiinţă care predă arta manipulării. Multe firme condiţionează ocuparea unui loc de muncă prin completarea unor teste de personalitate de către potenţialii angajaţi. Multe cărţi îl învaţă pe individ cum să se comporte, pentru a-i impresiona pe oameni cu valoarea propriului lui pachet de personalitate sau cu valoarea mărfii pe care o vinde. Prin utilitatea ei în toate aceste privinţe, una dintre ramurile psihologiei contemporane a devenit o parte importantă a societăţii moderne.

În timp ce acest tip de psihologie este util din punct de vedere economic şi ca ideologie producătoare de iluzie, este dăunătoare pentru fiinţele umane, pentru că tinde să le sporească înstrăinarea. Ea devine frauduloasă atunci când pretinde că se bazează pe ideea „autocunoaşterii”, aşa cum a conceput-o tradiţia umanistă de până la Freud.

Opusul psihologiei adaptării (ajustării) este radical, pentru că merge la rădăcini; este foarte important, pentru că ştie că gândirea conştientă este în cea mai mare parte o ţesătură de iluzii şi

minciună. Este „mântuitor”, pentru că speră că adevărata cunoaştere a sinelui şi a altora eliberează omul şi îl conduce spre bunăstare. Cei interesaţi de explorarea psihologică este necesar să fie intens conştienţi de faptul că aceste două tipuri de psihologie nu au nimic în comun în afara numelui şi că urmăresc scopuri contrare.

34 Procesul corespunde celui descris în terminologia lui Hegel şi Marx drept „exteriorizare” *(Entäusserung)*, atâta timp cât cuvântul este încă legat de sentiment, dar acelaşi proces duce la înstrăinare *(Entfremdung)*, atunci când cuvântul a devenit independent de sentiment.
35 K. Horney, *Self-Analysis* (New York: W.W. Norton, 1942) (în curs de apariţie la Editura Trei — *N.t.)*
36 Vezi critica acestei situaţii realizată de Ivan Illich în *Medical Nemesis: The Expropriation of Health* (New York: Pantheon, 1976).
37 Benedict Spinoza, Etica (Bucureşti: Editura Ştiinţifică, 1957), p. 320. (*N.red*.)

PARTEA A V-A

14

DESPRE CULTURA LUI A AVEA

Viaţa are două dimensiuni. Omul acţionează, face, produce, creează — pe scurt, este activ. Dar omul nu acţionează într-un vid, nu făptuieşte fără trup sau într-o lume imaterială: el are de-a face cu *lucrurile*. Acţiunea sa se referă la *obiecte*, însufleţite sau neînsufleţite, pe care el le transformă sau creează.

Primul „lucru” cu care se ocupă este propriul său corp; mai târziu, el trebuie să se îndeletnicească şi cu alte lucruri: cu lemne pentru foc sau pentru a-şi face adăpost; cu fructe, animale şi cereale pentru hrană; cu bumbac şi lână pentru îmbrăcăminte. Pe măsură ce se dezvoltă civilizaţia, aria lucrurilor de care trebuie să se ocupe omul creşte. Arme, case, cărţi, maşini, nave, automobile, avioane apar, iar el trebuie să aibă grijă de toate.

Cum se ocupă omul de ele? El le produce, le schimbă, le utilizează pentru a face alte lucruri, le consumă. Lucrurile în sine nu fac nimic, cu excepţia cazului în care omul le-a construit în aşa fel încât să producă singure alte lucruri.

În fiecare cultură, proporţia dintre *lucruri* şi *acţiuni* este diferită. Spre deosebire de imensa multitudine de lucruri de care este înconjurat omul modern, un trib de vânători şi culegători primitivi, de exemplu, are de-a face cu relativ puţine lucruri: câteva unelte, câteva plase şi arme de vânătoare, haine aproape deloc, unele bijuterii şi oale, dar nu şi adăposturi fixe. Alimentele trebuiau să fie consumate rapid, pentru a nu se altera.

Raportat la numărul de *lucruri* cu care un individ are de-a face (sau de care pur şi simplu este înconjurat) trebuie luată în considerare greutatea *faptelor* lui. Desigur, el simte, vede şi aude, deoarece organismul lui este construit în aşa fel încât el nu are practic nicio altă alegere. El vede un animal pe care îl poate ucide pentru hrană, aude un zgomot care îl avertizează de pericol; auzul şi văzul servesc unui scop biologic, acela al supravieţuirii. Dar omul aude nu numai în scopul de a supravieţui; el poate auzi, de asemenea, şi ca o „extravaganţă”, biologic vorbind, care nu serveşte niciunui scop biologic specific, cu excepţia obiectivului general al creşterii energiei vieţii, stării de bine, însufleţirii. Când aude în acest fel nedeliberat, spunem că *ascultă*. El ascultă trilurile păsărilor, ropotul picăturilor de ploaie, timbrul cald al unei voci umane, ritmul captivant al unei tobe, melodia unui cântec, un concert de Bach. Auzul devine umanizat transbiologic, activ, creativ, „liber” — nu mai este doar o simplă reacţie, biologic necesară.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru văz. Când vedem frumoasele ornamente ale celui mai vechi vas din lut, mişcarea animalelor şi oamenilor dintr-o pictură rupestră de acum 30 000 de ani,

strălucirea unei fețe iubitoare, precum și oroarea distrugerilor făcute de mâna omului, ne reorientăm de asemenea angrenajele interioare de la actul biologic necesar către domeniul libertății; de la existența „animală” la existența „umană”. Se întâmplă la fel și cu alte simțuri ale noastre: gust, pipăit, miros. Dacă am nevoie să mănânc, întrucât corpul meu cere mâncare, simptomul obișnuit al acestei nevoi este *foamea*. Dacă cineva vrea să mănânce pentru că îi plac mâncărurile gustoase, se vorbește, mai degrabă, de *poftă de mâncare*. Alimentele rafinate sunt un produs al dezvoltării culturale la fel de mult cum sunt muzica și pictura. Nici mirosul nu este diferit. (Filogenetic, mirosul este simțul primar al orientării la animale, așa cum este văzul la om.) Savurarea mirosurilor plăcute, ca de pildă al parfumurilor, este o descoperire umană veche; ea se situează în sectorul luxului, și nu în cel al necesității biologice. Această diferență este mai puțin clar perceptibilă, dar, fără îndoială, prezentă, și în ceea ce privește atingerea. Poate că trebuie doar să-i amintesc cititorului despre oamenii care îi ating pe alții așa cum ating o bucată de stofă, pentru a-i aprecia calitatea, și oamenii a căror atingere este caldă și afectuoasă.

Diferența dintre necesitatea biologică și impulsul instinctiv (care se completează reciproc), pe de o parte, și folosirea liberă și cu bucurie a simțurilor, pe de altă parte, poate fi recunoscută clar în actul sexual, la care participă toate simțurile. Sexul poate fi expresia necultivată a necesității biologice — adică, excitație instinctuală, neliberă și nediferențiată. Dar poate fi și liber, fericit, activ, un adevărat lux care nu servește niciunui scop biologic. Diferența la care mă refer aici este cea dintre două tipuri de a face: pasiv, instinctiv versus activ, productiv, creativ. Mai departe, această diferență va fi discutată pe larg.

În acest moment vreau să subliniez faptul că, în timp ce sectorul *lucrurilor* este cu mult mai restrâns pentru vânătorul primitiv decât pentru omul cibernetic, sectorul *activității umane* nu prezintă o astfel de discrepanță. De fapt, există motive întemeiate să presupunem că omul primitiv *a făcut* mai mult și *a fost* mai mult decât omul industrial. Să aruncăm o scurtă privire asupra situației lui.

În primul rând, toată munca fizică necesară era făcută de el însuși. Nu avea sclavi care să lucreze pentru el, femeile nu erau o clasă exploatată, omul nu avea nici mașini, nici chiar animale care să facă munca în locul lui. El depindea doar de el însuși în ceea ce privește activitatea fizică. Dar, va suna obiecția standard, acest lucru era valabil doar pentru activitățile fizice; în ceea ce privește gândirea, observația, imaginația, pictura, speculația filosofică și religioasă, omul preistoric era cu mult în urma omului din epoca industrială. Această obiecție pare a fi valabilă, pentru că suntem influențați de ideea că un grad crescut de școlarizare este proporțional cu sporirea activității intelectuale și artistice. Dar lucrurile nu stau deloc așa. Educația noastră nu duce la o creștere a rațiunii sau la dezvoltarea imaginației active[38].

Omul obișnuit de astăzi gândește foarte puțin pe cont propriu. El își reamintește datele prezentate de școală și mass-media; el nu știe, practic, nimic din ceea ce a achiziționat prin propria observație sau gândire. Nici pentru utilizarea lucrurilor nu are nevoie de prea multă gândire sau de calificare. Unele tipuri de gadgeturi nu necesită nicio calificare și niciun efort, cum ar fi de exemplu telefonul. Un alt tip de gadget, autoturismul, impune o oarecare învățare inițială și, după un timp, atunci când aceasta a devenit rutină, mai este nevoie doar de o cantitate foarte mică de efort personal sau abilități. Omul modern — inclusiv grupurile educate — nu se mai gândește prea mult nici la probleme religioase, filosofice sau chiar politice. El adoptă de obicei unul dintre numeroasele clișee oferite de cărți sau purtători de cuvânt politici sau religioși, iar concluziile la care ajunge nu sunt rezultatul gândirii lui active și pătrunzătoare. El alege clișeul care este cel mai atrăgător pentru caracterul și clasa lui socială.

Omul primitiv este într-o situație cu totul diferită. El are foarte puțină educație, în sensul modern de a petrece o anumită perioadă de timp într-o instituție de învățământ. În ceea ce îl privește, este obligat să înțeleagă și să învețe din observațiile sale. El remarcă vremea, comportamentul

animalelor, comportamentul altor fiinţe umane; viaţa lui depinde de dobândirea unor abilităţi, iar aceasta prin propria sa acţiune, nu în „20 de lecţii rapide”. Viaţa lui este un proces constant de învăţare. W.S. Laughlin a oferit o imagine succintă a gamei extinse de activităţi mentale ale vânătorului primitiv:

> „Există o documentaţie amplă, deşi surprinzător de puţine studii sistematice referitoare la postulatul că omul primitiv are o cunoaştere sofisticată a lumii naturale. Această sofisticare cuprinde întreaga lume zoologică macroscopică de mamifere, marsupiale, reptile, păsări, peşti, insecte şi plante. Cunoaşterea mareelor, a fenomenelor meteorologice în general, a astronomiei, precum şi alte aspecte ale lumii naturale sunt, de asemenea, bine dezvoltate, existând unele variaţii între grupuri în ceea ce priveşte gradul de sofisticare şi amploarea cunoaşterii lor şi zonele în care ele s-au concentrat… Aici voi cita doar relevanţa acestei sofisticări pentru sistemul comportamentului de vânătoare şi pentru semnificaţia acestuia în evoluţia omului… Omul, vânătorul, a învăţat comportamentul şi anatomia animalelor, inclusiv pe ale sale. S-a domesticit pe el însuşi mai întâi şi apoi a trecut la alte animale şi la plante. În acest sens, vânătoarea a fost şcoala care a făcut specia umană autodidactă.” (W.S. Laughlin, 1968)

Un alt exemplu de evaluare distorsionată a activităţii mentale a omului civilizat este arta de a citi şi a scrie. Omul contemporan este de părere că stăpânirea acestei arte este un semn incontestabil de progres. Se fac cele mai mari eforturi pentru a eradica analfabetismul, aproape ca şi cum ar fi un semn de deficienţă mintală; progresul unei naţiuni este măsurat — în afară de numărul de automobile — prin procentul de persoane care ştiu să citească şi să scrie. Astfel de judecăţi de valoare ignoră faptul că popoarele la care arta de a citi şi a scrie este doar monopolul unor grupuri mici de preoţi sau savanţi, ori nu există deloc, au o memorie extraordinară. Omului modern îi este greu să înţeleagă că o întreagă literatură, cum ar fi Vedele, textele budiste, cărţile Vechiului Testament, tradiţia orală iudaică ulterioară, a fost transmisă cu fidelitate din generaţie în generaţie, timp de multe sute de ani, înainte să fi fost scrisă. Dimpotrivă, am observat la unii oameni — de exemplu, la ţăranii mexicani — că, şi în cazul în care ştiu să citească şi să scrie, dar nu fac acest lucru foarte des, memoria lor este deosebit de *bună*, *pentru că* ei nu scriu.

Oricine poate face o observaţie similară asupra lui însuşi. De îndată ce scrie ceva pe hârtie, încetează să mai facă efortul pe care îl necesită memorarea. Nu trebuie să-şi întipărească în creier datele, aşa cum au fost, pentru că le-a înmagazinat într-un instrument auxiliar: pergament, hârtie sau bandă. El simte că nu are nevoie să-şi amintească, întrucât conţinutul este depozitat în siguranţă în notiţele pe care şi le-a luat. În acest fel, facultatea memoriei suferă de lipsă de practică. Astăzi, se poate observa modul în care oamenii doresc să evite gândirea activă, chiar şi în doze reduse: de exemplu, atunci când vânzătorul dintr-un mic magazin introduce trei cifre în calculator, în loc să calculeze singur.

Acelaşi principiu al activităţii mai susţinute a omului primitiv poate fi văzut în artă. Vânătorii şi culegătorii primitivi, acum aproximativ 30 000 de ani, au pictat scene extraordinare cu animale şi oameni, dintre care câteva au ajuns până la noi bine conservate în peşterile din sudul Franţei şi nordul Spaniei. Aceste picturi frumoase sunt o încântare chiar şi pentru omul modern, care este familiarizat cu pictura marilor maeştri din ultimele câteva secole. Dar, chiar dacă am spune că pictorii peşterilor au fost genii (nişte Da Vinci şi Rembrandt ai ultimei glaciaţiuni), nu poate fi spus acelaşi lucru despre ornamentaţia vaselor de ceramică şi a uneltelor care datează din cele mai vechi timpuri preistorice. S-a afirmat de multe ori că picturile rupestre, precum şi aceste ornamente, au avut scopuri practice şi magice, cum ar fi să asigure succesul la vânătoare, izgonirea spiritelor rele şi aşa mai departe. Dar, indiferent de scopurile practice, nu era necesar ca lucrurile să fie făcute atât de frumos. În plus, ornamentele vaselor din ceramică nu pot să fi fost creaţia atât de multor genii. Faptul că fiecare sat avea propriul stil de ornamentare — de multe ori doar puţin diferit de altele — demonstrează că aceşti oameni au avut un interes estetic activ.

Am vorbit până acum de culturile cele mai „primitive”, vânătorii şi culegătorii primitivi, şi de ceea ce ştim şi putem deduce despre culturile lor, cel puţin de la apariţia lui *homo sapiens sapiens* cu

aproximativ 40 000–50 000 de ani în urmă. Aceştia au făcut doar câteva lucruri cu mâinile lor, dar au fost foarte activi în aplicarea propriilor facultăţi de gândire, observare, imaginaţie, de a picta şi a sculpta. Dacă am vrea să exprimăm relaţia dintre „sectorul lucrurilor” şi „sectorul activităţii” în termeni cantitativi, am putea afirma că, la popoarele cele mai primitive, aceasta este 1:100, în timp ce pentru omul modern proporţia ar fi de 100:1[39].

Istoria ne *oferă* multe diferenţe între aceste două extreme. Un cetăţean grec, în perioada de înflorire a democraţiei elene, a fost cu siguranţă înconjurat de mai multe lucruri decât vânătorul, dar el era activ implicat în afacerile statului, şi-a dezvoltat şi folosit raţiunea într-un grad extraordinar, a fost angajat din punct de vedere artistic şi filosofic. Ce nevoie avem să ştim mai mult despre un popor, decât că dramele lui Sofocle şi Eschil formau hrana artistică a unui cetăţean atenian, şi ce se poate spune despre pasivitatea estetică şi emoţională a unui newyorkez contemporan, dacă ne gândim la piesele şi filmele care-l entuziasmează?

Diferită şi totuşi în multe feluri similară este imaginea pe care o avem despre viaţa unui meşteşugar medieval. Opera sa era făcută cu interes, cu grijă, nu era plictisitoare, realizarea unei mese era un act de creaţie în care masa era copilul eforturilor sale, al experienţei, talentului şi gustului lui. Cele mai multe lucruri care erau de făcut trebuiau realizate de el. El era, de asemenea, implicat în mod activ în mai multe activităţi comune, cum sunt cântatul, dansul şi slujbele la biserică. Situaţia materială a ţăranului a fost mult mai rea: el nu era chiar un om liber, dar nu mai era nici chiar un sclav. Munca pe câmp este posibil să nu-i fi dat prea multă satisfacţie (vorbesc aici mai ales despre perioada de dinainte ca poziţia ţăranului să se fi deteriorat considerabil în secolul al XVI-lea), însă el participa şi se bucura de o viaţă culturală bogată, bazată pe cultura populară specifică. Nici el, nici meşteşugarul nu au fost protejaţi, văzând doar la *alţii* că fac eforturi, că se bucură sau că suferă. Tot ce le umplea viaţa era în mare parte rezultatul acţiunii lor şi al propriei experienţe. Nici chiar meşteşugarul, superior ţăranului din punct de vedere economic şi social, nu *avea* prea multe, cu excepţia casei şi uneltelor sale, şi câştiga doar cât să trăiască în conformitate cu standardul tradiţional al clasei lui sociale. El nu voia să aibă sau să consume mai mult, căci nu achiziţionarea de bogăţii, ci utilizarea productivă a facultăţilor sale şi bucuria de a fi erau scopul lui.

Omul contemporan, în societatea cibernetică, este înconjurat de atât de multe *lucruri* câte stele sunt pe cer. Cu siguranţă, el le-a produs pe cele mai multe. Dar au ieşit oare chiar din mâna lui? Muncitorul dintr-o fabrică gigantică nu produce nimic. Desigur, el participă la producerea unui autoturism sau a unui frigider, ori a unei paste de dinţi, dar, în funcţie de tipul de proces industrial, el face câteva mişcări stereotipe, montează nişte şuruburi, un motor sau o uşă. Numai lucrătorul final din acest lanţ vede produsul finit; ceilalţi îl văd pe străzi — ei achiziţionează şi deţin eventual autoturismul mai ieftin şi văd autoturismul scump doar condus de alţi oameni, mai bogaţi. Dar afirmaţia că un muncitor individual a produs un autoturism poate fi făcută doar într-un sens abstract. În primul rând, maşinile au produs autoturismul (şi alte maşini au produs maşina care produce autoturisme); muncitorul — nu ca un om întreg, ci ca o unealtă însufleţită — joacă un rol în producţie prin îndeplinirea sarcinilor care nu pot fi încă realizate de maşini (sau pot fi, dar cu costuri prea mari).

Inginerul şi designerul pot pretinde *că ei* au produs autoturismul, dar cu siguranţă nu este adevărat; ei pot să fi contribuit cu partea lor, dar nu *ei* au produs autoturismul. În cele din urmă, managerul va pretinde că *el* a produs autoturismul; el crede că, întrucât a condus întregul proces, a produs autoturismul. Dar această pretenţie este şi mai dubioasă decât cea a inginerului. Nu ştim dacă managerul a fost, ca entitate fizică, într-adevăr necesar pentru producerea autoturismului. Afirmaţia sa poate fi la fel de discutabilă ca cea a unui general, care insistă că *el* a cucerit o cetate sau a câştigat o bătălie, de vreme ce, destul de evident, soldaţii săi au fost cei care au cucerit cetatea şi au luptat; *ei* s-au mişcat, au atacat, au fost răniţi sau ucişi, în timp ce el a făcut planuri şi a supravegheat executarea

lor corectă. Uneori, bătălia este câştigată pentru că generalul inamic este pur şi simplu mai incapabil decât celălalt şi, astfel, victoria este câştigată pe greşelile adversarului. Problema aici este cea a rolului productiv al funcţiei de conducere şi de gestionare, dar eu nu o voi urmări în continuare, ci voi mai spune doar că, pentru manager, autoturismul a fost transformat dintr-un obiect având aspectul fizic al unui autoturism în momentul în care iese de pe linia de asamblare, într-o marfă; aceasta înseamnă că, pentru el, autoturismul nu este în primul rând interesant datorită valorii sale reale de utilizare, ci datorită valorii sale fictive de utilizare, sugerate de publicitatea care păcăleşte mintea potenţialului cumpărător cu tot felul de date irelevante — de la fete sexy la maşini cu aspect „viril”. Maşina ca marfă este într-un anumit sens un produs al managerului care dispune ca maşina reală să fie produsă având caracteristici ce poartă în sine profitul şi care o pot face foarte atrăgătoare pentru cumpărători.

Omul modern poate avea asupra lumii materiale efecte mai mari decât cele pe care omul de dinainte a fost vreodată capabil să le obţină. Dar aceste efecte sunt complet disproporţionate în raport cu efortul fizic şi intelectual investit în ele. Şofatul unui automobil puternic nu necesită nici putere fizică, nici anumite abilităţi sau inteligenţă. Pilotarea unui avion impune o calificare înaltă; să arunci o bombă cu hidrogen, una relativ redusă. Desigur, există unele activităţi care încă necesită aptitudini şi un efort considerabil: cele ale meşteşugarilor, medicilor, oamenilor de ştiinţă, artiştilor, muncitorilor cu înaltă calificare, piloţilor, pescarilor, horticultorilor, şi alte astfel de ocupaţii sau profesii. Totuşi, aceste activităţi care presupun calificare sunt din ce în ce mai puţine; marea majoritate a oamenilor îşi câştigă existenţa făcând ceva care cere puţină inteligenţă, imaginaţie sau concentrare de orice fel. Efectele fizice (rezultatele) nu mai sunt proporţionale cu efortul uman, iar această *separare între efort (şi abilităţi) şi rezultat* este una dintre caracteristicile cele mai importante şi mai patogene ale societăţii moderne, deoarece tinde să degradeze efortul şi să-i minimalizeze semnificaţia.

Trebuie să ajungem, aşadar, la o primă concluzie: spre deosebire de punctul de vedere general acceptat, omul modern este de fapt foarte neajutorat în raport cu lumea lui. El pare puternic doar pentru că domină natura într-o măsură extraordinară. Dar această dominaţie este aproape complet alienată; ea nu este rezultatul puterilor sale umane reale, ci al „megamaşinii”[40] care îi permite să realizeze mai mult, fără a face mai mult sau a fi mai mult.

Astfel, se poate spune că omul modern trăieşte într-o relaţie simbiotică cu lumea maşinilor. În măsura în care face parte din ele, el este — sau pare a fi — puternic. Fără ele, de unul singur, folosindu-şi resursele proprii, el este la fel de neputincios ca un copil mic. De aceea, îşi divinizează aparatele: ele îi dau puterea lor, îi creează iluzia că este un gigant, pe când, fără ele, este un infirm. Când omul din celelalte veacuri credea că idolii sunt cei care îi dau puterea, aceasta era o iluzie pură, doar că el îşi proiecta puterea asupra idolului şi primea înapoi o parte din ea, prin venerarea idolului. În venerarea maşinilor se întâmplă, în esenţă, acelaşi lucru. Desigur, Baal şi Astarte au fost doar ceea ce *a crezut* omul că au fost; idolii nu au fost, aşa cum susţinea critica profetică, nimic altceva decât bucăţi de lemn sau piatră, iar puterea lor era exclusiv aceea a omului care le transfera propria putere şi obţinea înapoi de la ei o parte din ea. Maşinile, cu toate acestea, nu sunt simple piese ineficiente din metal; ele creează o lume de lucruri utile. Omul este *într-adevăr* dependent de ele. Dar, la fel ca şi în cazul idolilor, el este cel care le-a inventat, planificat şi le-a construit; ele, la fel ca idolii, sunt produsul imaginaţiei sale, al imaginaţiei sale tehnice, care, împreună cu ştiinţa, a fost capabilă să creeze lucruri ce sunt, în mod realist, foarte eficiente — dar care au devenit stăpânii lui.

Potrivit legendei, Prometeu i-a adus omului focul pentru a-l elibera de controlul pe care îl deţinea natura. Omul, în acest punct al istoriei sale, s-a înrobit aceluiaşi foc menit să-l elibereze. Omul de azi, purtând masca unui gigant, a devenit o fiinţă slabă, neputincioasă, dependentă de maşinile pe care *el* le-a făcut şi, prin urmare, de liderii care garantează buna funcţionare a societăţii

care produce mașinile, o ființă dependentă de o afacere care funcționează bine, speriată de moarte de pierderea întregii recuzite, de a fi „un om fără rang și fără titlu”, de a fi și-atât, speriată de a fi pusă la încercare de întrebarea „Cine sunt eu?”

Pe scurt, omul modern *are* multe lucruri și folosește multe lucruri, dar *este* foarte puțin. Sentimentele și procesele lui de gândire sunt atrofiate ca mușchii nefolosiți. El se teme de orice schimbare socială radicală, întrucât orice perturbare a echilibrului social înseamnă pentru el haos sau moarte — dacă nu moartea fizică, moartea identității sale.

38 Vezi critica radicală a sistemului de învățământ, realizată de I. Illich, *Deschooling Society* (New York: Harper and Row, 1970).
39 Aceste cifre exprimă doar *simbolic* relația cantitativă dintre cele două sectoare.
40 Lewis Mumford a inventat acest termen; vezi lucrarea lui *The Myth of the Machine: Techniques and Human Development* (New York: Harcourt, Brace and World, 1967).

15

DESPRE FILOSOFIA LUI A AVEA

Ceea ce *avem* este proprietatea *noastră* şi, în măsura în care toată lumea „are” un trup, s-ar putea argumenta că proprietatea este înrădăcinată în însăşi existenţa fizică a omului. Dar, chiar dacă acesta pare a fi un bun argument pentru universalitatea proprietăţii, cu greu serveşte acestui scop, pentru că nu este corect: un sclav *nu* îşi deţine trupul; acesta poate fi folosit, vândut, distrus potrivit voinţei şi capriciului proprietarului său. Sclavul, în acest sens, diferă chiar şi de lucrătorul cel mai exploatat; acesta din urmă nu deţine energia propriului corp, întrucât este obligat să o vândă proprietarului capitalului, care îi cumpără puterea de lucru. (Cu toate acestea, din moment ce nu avem de ales, în condiţiile capitalismului, trebuie să recunoaştem: chiar şi dreptul de proprietate asupra corpului nostru este discutabil.) Ce înseamnă că deţin ceva atunci când altcineva deţine dreptul de a folosi ceea ce am?

Suntem aici în mijlocul unei probleme multdisputate, în care există încă o mare de confuzie, aceea a *proprietăţii*. Înţelegerea clară a proprietăţii a fost mult disimulată în spatele sentimentelor pasionale legate de cererile revoluţionarilor privind desfiinţarea proprietăţii private. Mulţi oameni au crezut că proprietatea lor personală — haine, cărţi, mobilă şi aşa mai departe, chiar şi soţiile şi soţii lor — va fi luată şi „naţionalizată”[41]. (Desigur, swingerii de astăzi au început, de fapt, să-şi „socializeze” soţiile între ei, deşi altfel împărtăşesc opinii politice conservatoare.)

Marx şi alţi socialişti nu au propus niciodată ceva prostesc, aşa cum este socializarea bunurilor personale sau a lucrurilor utilizate; ei se refereau la proprietatea asupra capitalului — şi anume, mijloacele de producţie care îi permit unui proprietar să producă mărfurile de care este nevoie în societate şi să-i impună lucrătorului condiţiile sale pentru că el, proprietarul, „îi dă” de lucru.

Ca reacţie împotriva cererilor socialiste, profesorii de economie politică au afirmat că proprietatea era un drept „natural”, inerent naturii umane, şi că exista încă de la începuturile societăţii umane. Participând la mai multe cursuri de istoria economiei în anii 1918 şi 1919, am audiat prelegerile a doi profesori extraordinari (la acel moment), care susţineau cu toată seriozitatea că, departe de a fi o caracteristică a capitalismului, capitalul exista şi la triburile primitive care foloseau cochilii de scoici ca mijloc de schimb, dovedind astfel că aveau capital — *ergo*, capitalismul este la fel de vechi precum omenirea. Însă exemplul lor cu popoarele primitive era de fapt prost ales. Ştim acum că popoarele primitive nu au avut proprietate privată, cu excepţia lucrurilor care le serveau nevoilor personale imediate, cum erau îmbrăcămintea, bijuteriile, uneltele, plasele de pescuit şi armele. De fapt, cele mai multe dintre relatările clasice referitoare la originea şi funcţia proprietăţii

private au considerat ca fiind de la sine înţeles faptul că în natură toate lucrurile erau deţinute în comun (perspectivele antropologilor, pe care le-am prezentat în *The Anatomy of Human Destructiveness*). Chiar şi Părinţii Bisericii au acceptat în mod indirect acest punct de vedere. Potrivit acestora, proprietatea a fost atât consecinţa, cât şi remediul social al păcatului lăcomiei, care a venit odată cu izgonirea omului din Rai; cu alte cuvinte, proprietatea privată a fost un rezultat al căderii în păcat, la fel ca şi dominaţia bărbaţilor asupra femeilor şi conflictul dintre om şi natură.

Este util să facem distincţia între diferitele concepte de proprietate, care sunt uneori confundate. În primul rând, există punctul de vedere legat de proprietate ca drept absolut asupra unui obiect (însufleţit sau neînsufleţit), indiferent dacă proprietarul a făcut ceva pentru a-l produce sau dacă l-a moştenit, l-a primit în dar sau l-a dobândit prin furt. În afară de ultimul punct, care necesită anumite limitări atât în ceea ce priveşte relaţiile dintre naţiuni, cât şi legile societăţii civile, dreptul roman şi dreptul modern vorbesc despre proprietate în acest sens. Posesia este întotdeauna garantată prin legislaţia naţională sau internaţională, respectiv, în mod fundamental prin violenţa care „întăreşte" legea. Un al doilea concept, deosebit de popular în filosofia Iluminismului secolului al XVIII-lea, subliniază că titlul prin care individul deţine ceva depinde de efortul depus de individ pentru a-l crea. Caracteristică este opinia lui John Locke, conform căreia, dacă asociezi munca ta cu ceva care, în acest moment, nu este proprietatea nimănui (*res nullius*), aceea devine proprietatea ta. Dar accentul pus de Locke, iniţial, pe partea productivă a individului în stabilirea proprietăţii îşi pierde cea mai mare parte a semnificaţiei prin afirmaţia suplimentară că titlul de proprietate stabilit de o persoană poate fi transferat în mod liber altora, care nu au lucrat pentru el. Se pare că Locke a avut nevoie de această afirmaţie, pentru că altfel ar fi ajuns în dificultatea că muncitorii ar putea pretinde că produsele muncii lor sunt proprietatea *lor*[42].

Un al treilea concept asupra proprietăţii, care transcende conceptele menţionate mai sus, în esenţă legale, şi se bazează pe sensul pe care proprietatea îl are pentru om, din punct de vedere metafizic şi spiritual, vine de la ceea ce au promulgat Hegel şi Marx. Pentru Hegel [în *Principiile filosofiei dreptului*, secţiunile 41 şi 45] proprietatea a fost necesară, deoarece „persoana trebuia să-şi dea o sferă exterioară libertăţii sale, spre a fi ca Idee", din moment ce proprietatea era, „din punctul de vedere al libertăţii, prima fiinţă-în-fapt a acesteia ca scop esenţial pentru sine". În timp ce declaraţia lui Hegel poate părea, la o lectură superficială, a nu fi nimic altceva decât o raţionalizare a caracterului sacru al proprietăţii private, ea este de fapt mult mai mult, cu toate că spaţiul nu permite o expunere a filosofiei lui Hegel, necesară unei înţelegeri depline. Marx a formulat problema în întregime *ad personam* şi fără nicio mistificare filosofică. Ca şi în cazul lui Hegel, proprietatea a fost pentru el o externalizare a voinţei umane. Dar, atâta timp cât proprietatea creată nu era a lui, ci a proprietarului mijloacelor de producţie, atâta timp cât omul a fost înstrăinat de propria muncă, ea nu poate fi proprietatea *lui*. Numai atunci când societatea este organizată într-o întreprindere comună, când dezvoltarea deplină a individului depinde de dezvoltarea deplină a tuturor, „al meu" sau „al tău" sunt concepte lipsite de sens. Într-o astfel de comunitate, munca în sine — adică, munca neînstrăinată[43] — ar deveni plăcută, şi „posesia", în afară de cea asupra obiectele utilizate, o absurditate. Toată lumea ar primi nu în funcţie de cantitatea de muncă pe care a realizat-o, ci în funcţie de nevoile sale. (Este vorba aici, desigur, de nevoile reale ale omului, şi nu de cele artificiale, nevoile dăunătoare sugerate de industrie.)

O distincţie radical diferită este aceea dintre proprietatea în folosinţă (proprietatea funcţională) şi proprietatea ca posesie (nefuncţională), deşi există multe amestecuri ale acestor două tipuri. În limba germană, diferenţa dintre cele două tipuri de proprietăţi este clarificată prin utilizarea a două cuvinte diferite: *Besitz* şi *Eigentum*. *Besitz* vine de la *sitzen* şi literal înseamnă ceva pe care se stă; se referă la ceea ce controlează individul, legal şi faptic, dar nu este legat de acţiunea productivă proprie. *Eigentum*, pe de altă parte, este diferit. În timp ce iniţial *aig* a fost rădăcina verbului german

haben (a avea), ea şi-a schimbat sensul în cursul secolelor, astfel încât Meister Eckhart o traducea în secolul al XIII-lea ca fiind echivalentul german al cuvântului latin care desemnează proprietatea (*proprietas*). „Propriu" corespunde lui *eigen*; înseamnă ceea ce este specific unei persoane (ca în „nume propriu"). *Eigentum* = *proprietas* = proprietate se referă, aşadar, la tot ceea ce este particular unei persoane ca individ anume: corpul său, lucrurile pe care le foloseşte zilnic şi cărora le conferă o parte din individualitatea sa prin utilizarea frecventă, uneltele şi locuinţa — tot ce formează mediul lui constant.

Este, probabil, dificil pentru o persoană care trăieşte în societatea cibernetică de astăzi, în care totul se învecheşte în scurt timp (şi chiar dacă nu e vechi, va fi în cele din urmă schimbat pentru ceva mai nou), să aprecieze caracterul personal al lucrurilor folosite zi de zi. Utilizându-le, individul le împrumută ceva din viaţa şi personalitatea lui. Ele nu mai sunt lucruri fără viaţă, sterile sau care pot fi schimbate. Faptul că această afirmaţie este adevărată a fost clar demonstrat de obiceiul multor culturi anterioare (în niciun caz doar al celor primitive) de a pune în mormântul unei persoane *chiar* lucrurile aflate în proprietatea personală şi zilnică. Echivalentul, în societatea modernă, este testamentul care poate avea efecte după mulţi ani de la moartea individului. Dar obiectele sale nu sunt lucrurile personale, ci tocmai proprietatea privată impersonală deţinută de individ, cum ar fi bani, terenuri, drepturi şi aşa mai departe.

Putem conchide, aşadar, că diferenţa fundamentală este cea dintre proprietatea *personală* şi cea *privată*, care în esenţă este aceeaşi cu deosebirea dintre proprietatea *funcţională* şi cea *nefuncţională* (moartă).

Această diferenţă este de departe mult mai importantă decât dintre proprietatea publică şi cea privată, deoarece, aşa cum au demonstrat-o multe exemple, forma juridică a unei proprietăţi publice, naţionale sau socializate poate fi la fel de constrângătoare şi alienantă ca şi proprietatea privată, având în vedere că este gestionată de către birocraţi care numai cu numele, dar nu şi în realitate, reprezintă interesele lucrătorilor şi angajaţilor.

Proprietatea funcţională şi proprietatea „moartă" apar de multe ori în forma lor pură, dar ele sunt adesea amestecate, aşa cum se poate vedea cu uşurinţă în următoarele exemple. Exemplul elementar este corpul.

Corpul este singura proprietate pe care o are toată lumea; este, cum ar veni, o „proprietate naturală". Pentru copil, aşa cum a demonstrat atât de strălucit Freud, excrementele sunt, probabil, trăite ca o formă extremă de posesie. *Ele* sunt *ale lui*, produsul corpului lui, el scapă de ele, dar nu trebuie să se teamă de această pierdere prea mult, deoarece în fiecare zi reface pierderea din ziua precedentă. Dar corpul, în schimb, nu este *numai* o „posesie", este, de asemenea, un instrument pe care îl folosim pentru a ne satisface nevoile, iar el se schimbă în funcţie de utilizarea pe care i-o oferim. Dacă nu ne folosim muşchii, ei devin mai slabi, mai flasci, până în punctul extrem în care devin inutilizabili. Dimpotrivă, corpul nostru devine mai puternic şi mai sănătos cu cât este mai folosit (desigur, în anumite limite).

În cazul posesiei unei case sau a unei bucăţi de pământ, situaţia este diferită, pentru că avem de-a face aici cu o categorie socială, nu cu una naturală, aşa cum este cazul corpului. Să ne gândim la un trib nomad: nomazii nu *au deţinut* pământuri; ei trăiau pe o bucată de pământ pentru o vreme, o foloseau, îşi construiau corturi sau cabane pe ea şi, după o vreme, o abandonau. Terenul nu era proprietatea lor privată, nici proprietatea comunală — nu era deloc o proprietate, ci un obiect de uz, care a fost „al lor" numai în sensul foarte restrâns că l-au folosit. Acelaşi lucru este valabil pentru unelte, cum ar fi plasele de pescuit, suliţele, topoarele şi aşa mai departe; ele erau posesiuni numai în măsura în care erau utilizate. Acelaşi principiu există în unele cooperative agricole de astăzi, în care indiviizii nu *deţin* teren propriu, respectiv nu îl pot vinde, şi au un drept asupra lui numai atâta timp şi în măsura în care îl cultivă.

În multe culturi primitive, *fără* proprietate *privată*, *același* principiu se aplică și relației dintre bărbat și femeie, precum și instituției căsătoriei. O relație este recunoscută pe plan social drept căsătorie cât timp bărbatul și femeia se iubesc, se doresc reciproc și vor să rămână împreună. Când relația pierde această funcție, fiecare este liber să plece, pentru că nimeni nu îl deține pe celălalt[44].

În schimb, în ceea ce privește proprietatea instituțională, legea prevede că terenul meu sau casa mea, sau instrumentele mele, soția mea sau copiii mei sunt proprietatea mea; că îi am și nu contează dacă am grijă de ei. De fapt, este dreptul meu de a distruge tot ceea ce este proprietatea mea: îmi pot pune casa sau un tablou pe foc, chiar dacă acesta este o operă de artă unică. Nu datorez nimănui nicio explicație pentru ceea ce fac eu cu ceea ce este al meu. Acest drept legal este în vigoare, deoarece statul îmi sprijină pretenția cu puterea lui.

De-a lungul istoriei, conceptul de drept de proprietate asupra soțiilor și copiilor și legile corespunzătoare s-au schimbat. Astăzi, a-ți ucide soția este o infracțiune care se pedepsește ca fiind o crimă. Și uciderea unui copil este, de asemenea, considerată a fi o crimă, dar cruzimile și brutalitățile fără sfârșit cu care părinții își atacă propriii copii fac parte din exercitarea autorității lor legitime (adică, din drepturile de proprietate), dacă nu se ajunge la extreme care nu pot fi ignorate. Cu toate acestea, în relația individului cu soția și copiii săi au existat întotdeauna elemente care transcend posesia pură. Ei erau ființe vii, trăiau în strânsă legătură cu stăpânul lor, el a avut nevoie de ei și aceștia i-au oferit bucurie; prin urmare, a existat și un element de proprietate funcțională, pe lângă proprietatea legală.

Proprietatea sub forma capitalului este forma extremă a proprietății ca posesie legală. Capitalul, putem spune, nu este diferit de un instrument, de exemplu un topor, pe care îl utilizează proprietarul lui. Dar în cazul toporului, acesta devine valoros numai prin abilitățile cu care proprietarul se servește de el, ca proprietate funcțională. În cazul capitalului, proprietarul îl *are* — chiar dacă nu face nimic cu el. Rămâne valoros chiar dacă nu este investit, iar, în cazul în care proprietarul îl investește, el nu trebuie să-și utilizeze abilitățile sau să facă vreun efort proporțional ca să-i aducă profit. Același lucru este valabil și pentru cea mai veche formă de capital: pământul. Dreptul meu legal, care mă face proprietar, îmi permite să obțin profit din el fără a face niciun efort, de exemplu, fără a face nicio lucrare proprie. Acesta este motivul pentru care proprietatea nefuncțională poate fi numită și proprietate moartă.

„Moartă” sau nefuncțională, proprietatea are legitimitatea ei, fie că e vorba de cucerire, fie de lege. Dar legea în sine este susținută de forță, iar în acest sens, diferența dintre proprietatea cucerită și proprietatea legală este doar relativă. De asemenea, în cazul deținerii legale, *forța constituie dreptul*, pentru că statul garantează dreptul meu de proprietate prin forță, asupra căreia statul are monopolul.

* * *

Omul nu poate exista fără „să aibă”, dar el poate exista foarte bine cu o posesie pur *funcțională* și a trăit astfel în primii 40 000 de ani din istoria lui, de când a apărut *homo sapiens sapiens*. Într-adevăr, așa cum voi argumenta mai târziu, el poate duce o viață sănătoasă *doar* dacă deține în principal o proprietate funcțională și un minim de proprietate moartă. Proprietatea funcțională este o nevoie existențială și reală a omului; proprietatea instituțională satisface nevoia patologică, condiționată de anumite circumstanțe socio-economice. Omul trebuie să aibă un corp, adăpost, unelte, arme, vase. Aceste lucruri sunt necesare pentru existența lui biologică; există alte lucruri de care are nevoie pentru existența sa spirituală, cum ar fi ornamente și obiecte de decor — pe scurt, obiecte artistice și „sacre” și mijloacele de a le produce. Ele pot fi proprietate, în sensul că o persoană le utilizează în mod exclusiv, dar sunt proprietate funcțională.

Odată cu creșterea gradului de civilizație, a crescut și proprietatea funcțională asupra lucrurilor. Individul poate avea mai multe costume de haine sau rochii, o casă, dispozitive de economisire a

forţei de muncă, aparate de radio şi televiziune, sisteme de înregistrare şi redare, cărţi, rachete de tenis, o pereche de schiuri… Toate aceste bunuri nu trebuie să fie diferite de acele posesiuni funcţionale care există în culturile primitive. Nu trebuie să fie, dar sunt de multe ori. Schimbarea funcţiei apare în momentele în care posesia încetează să mai fie un instrument al unei însufleţiri şi unei productivităţi mai mari şi se transformă într-un mijloc de consum pasiv-receptiv. Atunci când faptul de a avea îndeplineşte în primul rând funcţia de a satisface nevoia de consum în creştere, încetează să mai fie o condiţie pentru „a fi" mai mult şi, în principiu, nu este diferit de „păstrare-posesie". Această afirmaţie poate părea ciudată, căci „păstrare" şi „cheltuire" sunt opuse. Aşa este, dacă ne uităm doar la suprafaţă. Dar privind dinamic, ele au aceeaşi calitate fundamentală: avarul, ca şi risipitorul, este în interior pasiv şi neproductiv. Niciunul nu este în mod activ legat de ceva sau cineva, niciunul nu se schimbă şi nu creşte în procesul vieţii; fiecare reprezintă una dintre cele două forme diferite de non-viaţă. Demonstrarea diferenţei dintre a avea pentru a deţine şi a avea pentru a utiliza trebuie să ia în considerare dublul sens al utilizării: utilizarea pasivă („consumatorul") şi utilizarea productivă (meşteşugarul, artistul, muncitorul calificat). Proprietatea funcţională se referă la utilizarea productivă.

De asemenea, „posesia" poate avea şi o altă funcţie decât cea de a câştiga ceva fără a trebui să faci vreun efort. În primul rând, proprietatea moartă îi oferă putere proprietarului ei într-o societate centrată în jurul proprietăţii. Cel care are o proprietate mai mare de obicei este puternic din punct de vedere politic; pare a fi un om mare, pentru că este un om puternic; oamenii îi admiră măreţia, căci ei preferă să admire, decât să le fie frică. Omul bogat şi puternic îi poate influenţa pe alţii intimidându-i sau cumpărându-i; prin urmare, el dobândeşte posesia faimei sau admiraţiei.

Marx a făcut o analiză frumoasă a acestui ultim punct:

> „Ceea ce există pentru mine prin intermediul *banilor*, ceea ce pot plăti (respectiv, ceea ce pot cumpăra banii), aceea *sunt* eu, posesorul banilor. Propria mea putere este la fel de mare ca puterea banilor. Proprietăţile banilor sunt propriile mele (ale posesorului) proprietăţi şi facultăţi. Ce *sunt* şi ce *pot face* nu sunt, prin urmare, determinate în totalitate de individualitatea mea. *Sunt* urât, dar îmi pot cumpăra *cea mai frumoasă femeie*. Prin urmare, nu sunt *urât*, pentru că efectul *urâţeniei*, puterea ei de respingere, este anulat de bani. Ca individ sunt şchiop, dar banii îmi oferă douăzeci şi patru de picioare. Prin urmare, nu sunt şchiop. Sunt un om detestabil, necinstit, lipsit de scrupule şi prost, dar banii sunt onoraţi, şi la fel este şi posesorul lor. Banii sunt binele suprem şi astfel şi posesorul acestora este bun. În plus, banii mă scutesc de neplăcerea de a fi necinstit; prin urmare, se presupune că sunt onest. Eu sunt *prost*, dar din moment ce banii sunt *inteligenţa efectivă* a tuturor lucrurilor, cum ar putea posesorul lor să fie prost? Mai mult decât atât, el îşi poate cumpăra oameni talentaţi, şi nu este oare cel care are puterea asupra celor talentaţi mai talentat decât ei? Eu, care pot avea, prin puterea banilor, *tot* ceea ce doreşte inima omului, nu posed oare toate capacităţile umane? Prin urmare, nu banii transformă toate incapacităţile mele în contrariul lor?
>
> Dacă *banii sunt* ceea ce mă leagă cu viaţa *umană* şi cu societatea, ceea ce mă leagă cu natura şi omul, nu sunt ei legătura tuturor *legăturilor*? Nu sunt oare, prin urmare, şi agentul universal al separării? Ei sunt mijlocul real de *separare* şi de *unire*, puterea galvano-chimică a societăţii…
>
> De când banii, în calitate de concept existent şi activ al valorii, seamănă confuzie şi schimbă totul, ei sunt *confuzia şi schimbarea* universală a tuturor lucrurilor, lumea inversată, confuzia şi schimbarea tuturor calităţilor naturale şi umane.
>
> Cel care poate achiziţiona curaj este curajos, chiar dacă de fapt este un laş. Banii nu sunt daţi la schimb pentru o anumită calitate, un anumit lucru, sau o facultate specific umană, ci pentru întreaga lume obiectivă a omului şi naturii. Astfel, din punctul de vedere al posesorului lor, ei pot schimba orice calitate şi obiect cu un altul, chiar dacă sunt contradictorii. Ei sunt fraternizarea lucrurilor incompatibile; ei forţează contrariile să se accepte.
>
> Să presupunem că *omul* ar fi *om*, iar relaţia lui cu lumea ar fi una umană. Atunci, iubirea va putea fi schimbată numai pentru iubire, încrederea pentru încredere etc. Dacă doreşti să te bucuri de artă, trebuie să fii o persoană cultivată artistic; dacă doreşti să influenţezi alte persoane, trebuie să fii o persoană care are într-adevăr un efect de stimulare şi încurajare asupra altora. Fiecare dintre relaţiile tale cu omul şi natura trebuie să fie o *expresie specifică a vieţii* tale individuale *reale*, expresie corespunzătoare obiectului voinţei tale. Dacă iubeşti fără a suscita dragoste în schimb, adică dacă nu eşti în măsură, prin *manifestarea* ta ca persoană iubitoare, să te faci o *persoană iubită*, atunci dragostea ta este impotentă şi o nenorocire."[45]

Aceste considerente duc la concluzia că o clasificare convenţională a proprietăţii în proprietate privată şi publică (naţionalizată sau socializată) este insuficientă şi chiar induce în eroare. Ceea ce contează cel mai mult este dacă proprietatea este funcţională şi, prin urmare, neexploatatoare sau dacă

este moartă, exploatatoare. Chiar dacă proprietatea aparţine statului, sau chiar dacă aparţine tuturor celor care lucrează în fabrică, ea poate oferi birocraţilor care controlează producţia comanda asupra altor categorii. De fapt, proprietatea pur funcţională, cum sunt obiectele de uz, nu a fost niciodată luată în considerare de către Marx şi alţi socialişti ca proprietate privată care ar trebui să fie socializată. Nu contează nici dacă proprietatea funcţională este exact egală pentru toată lumea. Această preocupare pentru egalitatea proprietăţilor nu a existat niciodată la socialişti; ea este, de fapt, adânc înrădăcinată în spiritul proprietăţii, care, provocând invidie, caută evitarea oricărei inegalităţi, pentru că aceasta ar genera invidie.

Problema centrală este dacă posesia promovează activitatea şi însufleţirea unui individ sau dacă-i paralizează activitatea şi promovează indolenţa, lenea şi lipsa de productivitate.

41 Încă îmi amintesc foarte viu şocul pe care l-am avut citind fantasticul reportaj din *Frankfurter Zeitung*, în multe aspecte echivalentul lui *New York Times*, de la München, în 1919, conform căruia Gustav Landauer, unul dintre cei mai rafinaţi umanişti ai Germaniei şi, la vremea aceea, ministrul Culturii din efemera Republică Sovietică Bavaria, ordonase naţionalizarea femeilor!

42 Vezi Stanley I. Bern, articolul „Property"; în Paul Edwards (ed.), *The Encyclopedia of Philosophy* (New York: Macmillan Comp. and the Free Press, 1967).

43 Atitudinea lui Marx faţă de munca neînstrăinată rămâne contradictorie; uneori, el pare să considere munca neînstrăinată ca pe cea mai mare realizare a vieţii, dar concluzia lui finală a fost că timpul liber şi folosirea neînstrăinată a acestuia sunt de fapt scopurile supreme ale vieţii.

44 Un exemplu este căsătoria la pigmeii africani Mbutus. Vezi C. Turnbull, *Wayward Servants, or The Two Worlds of the African Pygmies* (Londra: Eyre and Spottiswoode, 1965).

45 *Economic and Philosophical Manuscripts 1844*, în E. Fromm, *Marx's Concept of Man* (New York: Frederick Ungar, 1961).

16

DESPRE PSIHOLOGIA LUI A AVEA

Cu această ultimă remarcă începem discutarea lui *a avea* ca fenomen mental şi afectiv.

Vorbind despre „proprietate funcţională” în primul rând, este clar că nu pot deţine mai mult decât pot folosi în mod rezonabil. Această cuplare a deţinerii cu folosirea are mai multe consecinţe: (1) activitatea mea este în mod constant stimulată pentru că, având doar ceea ce folosesc, sunt stimulat în permanenţă să fiu activ; (2) lăcomia de a poseda (avariţia) se poate cu greu dezvolta, pentru că pot doar să-mi doresc să am un număr de lucruri potrivit cu capacitatea mea de a le folosi în mod productiv; (3) cu greu pot fi invidios, din moment ce ar fi inutil să-l invidiez pe altul pentru ceea ce are el, în timp ce sunt ocupat să folosesc ceea ce am eu şi (4) nu sunt îngrijorat că voi pierde ceea ce am, pentru că proprietatea funcţională este uşor de înlocuit.

Posesia instituţională este o experienţă cu totul diferită. Este — în afară de posesia şi fiinţarea funcţională — un alt mod elementar de experimentare a sinelui şi a lumii. Aceste două moduri de experienţă se regăsesc la aproape toată lumea: rari sunt cei care nu experimentează deloc posesia şi mult mai numeroşi sunt cei pentru care aceasta este aproape singura experienţă pe care o ştiu. Cei mai mulţi oameni sunt caracterizaţi printr-un amestec particular între modul bazat pe a avea şi cel bazat pe a fi, în structura lor de caracter. Cu toate acestea, oricât de simple par conceptul şi verbul *a avea*, descrierea experienţei modului bazat pe a avea este dificilă, mai ales pentru că o astfel de descriere poate avea succes doar în cazul în care cititorul răspunde nu numai intelectual, ci încearcă să-şi mobilizeze şi experienţa afectivă referitoare la posesie.

Poate că abordarea cea mai utilă pentru înţelegerea faptului de a avea (în sens nefuncţional) este să ne amintim una dintre cele mai importante descoperiri ale lui Freud. El a arătat că, după ce trece printr-o fază de simplă receptivitate pasivă, urmată de o receptivitate agresivă, exploatatoare, copilul, înainte de a ajunge la maturitate, trece printr-o fază pe care Freud a numit-o faza erotic-anală, care de multe ori rămâne dominantă în dezvoltarea unei persoane şi duce la dezvoltarea „caracterului anal”. În acest context, are puţină importanţă faptul că Freud credea că o etapă specială a dezvoltării libidoului era primară şi că formarea caracterului era secundară (în timp ce, în opinia mea, ca şi în cea a unor autori situaţi mai aproape de Freud, cum este Erik Erikson, relaţia este inversată); ceea ce contează este că orientarea predominantă spre posesie este văzută de către Freud ca fiind perioada de dinaintea atingerii maturităţii depline şi considerată patologică atunci când se permanentizează. Cu alte cuvinte, pentru Freud, persoana interesată exclusiv de faptul de a avea şi de posesie este o persoană nevrotică, bolnavă psihic.

Acest punct de vedere se poate să fi fost o bombă într-o societate bazată pe proprietatea privată, ai cărei membri se raportau la ei înşişi şi trăiau relaţia cu lumea predominant în termeni de posesie. Cu toate acestea, din câte ştiu eu, nimeni nu a manifestat nicio împotrivire faţă de acest atac asupra celor mai mari valori ale societăţii burgheze, în timp ce încercările modeste ale lui Freud de a elibera sexul de tendinţa de diabolizare au fost întâmpinate cu urlete de toţi apărătorii „decenţei”. Nu este uşor de explicat acest paradox. Să fi fost motivul că aproape nimeni nu a făcut legătura între psihologia individuală şi psihologia socială? Să fi fost faptul că valoarea morală supremă a proprietăţii era atât de necontestată, încât nimeni nu a primit provocarea? Sau atacul lui Freud asupra moralei sexuale a clasei de mijloc a fost atât de amarnic batjocorit din cauză că atacul servea ca o apărare împotriva ipocriziei proprii, în timp ce atitudinea publicului faţă de bani şi posesiuni era total autentică şi nu a fost nevoie de nicio apărare agresivă?

Oricum ar fi, fără îndoială Freud credea că posesivitatea ca atare — adică, faptul de a avea — era o orientare nesănătoasă dacă era dominantă la o persoană adultă.

El a apelat la mai multe tipuri de date pentru a-şi enunţa teoria — în primul rând, acele date bogate, în care excrementele erau simbolic echivalate cu banii, posesia şi murdăria. Există într-adevăr ample date lingvistice, folclorice şi mitice care confirmă acest lucru. Într-o scrisoare către Fliess, din 22 decembrie 1897[46], Freud asociase deja banii şi zgârcenia cu fecalele. În clasica sa lucrare „Caracter şi erotică anală” (1908), el a adăugat mai multe exemple acestei identităţi simbolice:

> „Relaţiile între complexele aparent atât de îndepărtate ale interesului pentru bani şi ale defecaţiei sunt numeroase. Toţi medicii care practică psihanaliza ştiu bine că urmând această cale se poate realiza dispariţia cazurilor celor mai durabile şi tenace a ceea ce se numeşte constipaţia obişnuită a nevroticilor. Ne vom mira mai puţin dacă ne vom aminti că această funcţie a făcut proba unei docilităţi asemănătoare în faţa sugestiei hipnotice. Dar, în psihanaliză, nu obţinem acest efect decât dacă atingem complexul banilor şi îi dăm posibilitatea să acceadă la conştiinţa pacientului împreună cu toate legăturile. Am putea gândi că nevroza nu face decât să se conformeze utilizării colocviale a cuvintelor care desemnează ca *murdară* (*schmutzig*) sau *zgârcită* (*filzig*) (în engleză *filthy* = murdar) o persoană care îşi păstrează banii cu o anxietate excesivă. Singură, această apreciere ar fi prea superficială. În realitate, peste tot unde domneşte sau persistă modul de gândire arhaic (în vechile culturi, în mituri, în basme, în superstiţii, în gândirea inconştientă, în vise şi nevroză) banii sunt puşi în relaţie strânsă cu excrementele. Este bine cunoscut că aurul pe care diavolul îl face cadou amanţilor lui se preface în excremente după plecarea sa, diavolul fiind desigur doar o personificare a vieţii pulsionale inconştiente refulate. Pe de altă parte, este cunoscută superstiţia care pune în legătură descoperirea comorilor cu defecaţia. În plus, nu trebuie uitată figura celui ce elimină ducaţi prin anus (*Dukatenscheisser*). Deja în vechiul Babilon, aurul este excrementul infernului, *Mammon = ilu manman*. Când nevroza urmează uzul limbii, ea foloseşte cuvintele în sensul lor originar, încărcat de toate semnificaţiile şi acolo unde pare a prezenta un cuvânt într-un sens figurat, ea nu face, de obicei, decât să reproducă vechea semnificaţie a acelui cuvânt.
>
> Este posibil ca opoziţia între ceea ce este cel mai valoros pentru om şi ceva ce este total lipsit de valoare şi respins ca deşeu *(refuse*) să fi dus la această identificare condiţionată între aur şi excremente.”[47]

Câteva comentarii sunt indicate. În accepţiunea babiloniană a aurului ca „excrement al infernului”, conexiunea se face între aur, fecale şi moarte. În iad, adică lumea morţilor, obiectul cel mai valoros sunt fecalele, şi acest lucru aduce laolaltă noţiunile de bani, murdărie şi pe cei morţi[48].

Ultimul din cele două paragrafe citate aici este foarte revelator pentru dependenţa lui Freud faţă de gândirea timpului lui. Căutând motivul identităţii simbolice dintre aur şi fecale, el propune ipoteza că identitatea acestora se poate baza pe *însuşi* contrastul lor radical, aurul fiind cea mai preţioasă, iar fecalele — cea mai lipsită de valoare substanţă cunoscută de om. Freud ignoră cealaltă posibilitate, aceea că aurul este substanţa cea mai preţioasă pentru civilizaţie, a cărei economie (în general) se bazează pe aur, dar că acest lucru nu este nicidecum adevărat în acele societăţi primitive, pentru care aurul se poate să nu fi avut deloc o valoare mare. Mai important, în timp ce modelul societăţii *lui* sugerează că omul crede că aurul este substanţa cea mai preţioasă, s-ar putea ca el să creadă inconştient că aurul este mort, steril (cum ar fi sarea), fără viaţă (cu excepţia cazului când este utilizat în bijuterii); că este muncă acumulată, menit să fie tezaurizat, cel mai bun exemplu de posesie fără funcţie. Poţi mânca aur? Poţi face ceva să crească cu aur (cu excepţia cazului când acesta a fost

transformat în capital)? Acest aspect mort, steril al aurului este prezentat în mitul regelui Midas. El era atât de zgârcit, încât i-a fost împlinită dorința ca tot ce atinge să devină aur. În cele din urmă, a trebuit să moară tocmai pentru că nu se poate trăi cu aur. În acest mit, există o viziune clară a sterilității aurului, care nu este în niciun caz valoarea supremă, așa cum presupunea Freud. El a fost prea mult fiul timpului său, pentru a fi conștient de valoarea negativă a banilor și posesiei și, prin urmare, de implicațiile critice ale conceptului său de caracter anal, pe care l-am discutat mai sus.

Indiferent de meritele schemei de dezvoltare a libidoului propusă de Freud, concluziile sale cu privire la etapele receptive și posesive, în calitate de prime etape ale dezvoltării umane, sunt foarte logice. Primii ani din viața copilului sunt cu necesitate o perioadă în care acesta nu este capabil să aibă grijă de el însuși, pentru a forma lumea din jur în funcție de dorințele sale, cu propriile sale puteri. El este forțat fie să primească, să smulgă, fie să posede, deoarece nu poate încă să producă. Astfel, categoria „a avea" este o etapă de tranziție necesară în dezvoltarea copilului. Dar dacă posesivitatea rămâne experiența dominantă la adult, ea indică faptul că el nu și-a atins încă scopul dezvoltării normale către productivitate, ci s-a blocat în experiența de a avea, din cauza acestui eșec în dezvoltare. Aici, ca și în alte orientări, ceea ce este normal într-un stadiu timpuriu al evoluției devine patologic dacă apare într-o etapă ulterioară. Faptul de a avea în mod posesiv se bazează pe scăderea capacității de activitate productivă. Această scădere poate fi urmărită în urmă, până se ajunge la mai mulți factori. Prin activitate productivă înțeleg exprimarea liberă, activă a facultăților individului, *nu* acțiunile motivate de instincte sau de necesitatea compulsivă de a acționa în anumite moduri. Nu este aici locul să începem această discuție. Este suficient să spunem că trebuie să căutăm factori cum ar fi intimidarea timpurie, lipsa de stimulare, răsfățarea excesivă atât pe plan individual, cât și social. Dar succesiunea poate fi și inversată, orientarea spre a avea și satisfacerea ei slăbește efortul și, în cele din urmă, capacitatea de a face eforturi productive. Cu cât o persoană *are* mai mult, cu atât mai puțin este atrasă spre eforturi active[49]. A avea și lenea interioară formează în cele din urmă un cerc vicios, consolidându-se reciproc.

* * *

Să privim exemplul unei persoane a cărei orientare totală este spre a avea: *avarul*. Cel mai evident obiect al posesiei sunt pentru el banii și echivalentele sale materiale, cum ar fi terenurile, casele, bunurile mobile etc. Cea mai mare parte a energiei sale este îndreptată spre păstrarea lor, mai mult prin economisire și neutilizare, mai degrabă, decât prin activități de afaceri și speculații. El se experi, mentează pe sine ca și cum ar fi o cetate; nimic nu trebuie să-l părăsească, prin urmare, nimic nu trebuie să fie cheltuit dincolo de ceea ce este absolut necesar. Iar ceea ce este „absolut necesar" depinde de gradul său de avariție.

Este excepțional, deși nu neapărat rar, ca un individ să se priveze de toate facilitățile vieții, cum ar fi mâncarea bună, îmbrăcămintea frumoasă și o locuință decentă, pentru a-și reduce cheltuielile aproape complet. Omul obișnuit nu înțelege de ce ar trebui să te lipsești de toate bucuriile. Dar nu trebuie să uităm că nu este chiar așa; avarul găsește cea mai mare bucurie tocmai în experiența posesiilor lui; „a avea" este pentru el o plăcere mai dulce decât frumusețea, dragostea sau orice plăcere senzuală și intelectuală. Avarul bogat prezintă o imagine care este, uneori, mai puțin evidentă. El poate cheltui chiar mai multe milioane pe acțiuni de filantropie sau opere de artă, pentru că aceasta este o cheltuială care (în afară de avantajele fiscale) este cerută de statutul său social și din cauza valorii publicitare a unei imagini favorabile. Dar el poate face eforturi mari pentru a înființa un sistem de control care îl asigură împotriva oricărei cheltuieli inutile cu expedierea prin poștă, sau poate face eforturi compulsive pentru ca muncitorii lui să nu piardă nici măcar un minut din timpul de lucru. (Bennet chiar relatează că Henry Ford, fondatorul dinastiei industriei de automobile, purta ciorapii până când nu mai puteau fi cârpiți și, fiindu-i teamă ca soția lui să nu cumpere în secret

șosete noi din magazin, și le schimba în mașină și le punea deoparte pe cele vechi.)

Avarul nu este condus numai de pasiunea de a economisi lucruri, ci și de economisirea energiei, sentimentelor, gândirii, sau a orice altceva care poate fi „avut". Pentru el, energia este o cantitate fixă pe care o are și care nu poate fi realimentată. Prin urmare, fiecare cheltuială de energie, care nu este absolut necesară, trebuie să fie evitată deoarece îi diminuează stocul pe care îl are. El evită eforturile fizice inutile, face totul în modul cel mai rapid posibil. De obicei, folosește metode pedante, ordonate, pentru reducerea consumului de energie la minimum. Această atitudine devine de multe ori manifestă în comportamentul său sexual (evident mai ales în rândul bărbaților). Pentru el, sperma este cel mai prețios produs, care există în cantitate limitată; tot ceea ce se cheltuiește din ea este pierdut pentru totdeauna. (Faptul că el știe că, teoretic, acest lucru nu este așa are un efect redus asupra modului în care el simte asta.) Prin urmare, el trebuie să reducă actele sexuale la un nivel minim, pentru a nu pierde decât un minim de spermă. Am cunoscut destui oameni care au creat un sistem de realizare a unui compromis optim între cerințele economisirii și cele ale „sănătății" care, credeau ei, impune o anumită frecvență a activității sexuale. (Acest complex se află uneori la rădăcina impotenței masculine.)

În același fel, avarul are tendința de a salva cuvinte, sentimente și gânduri. El nu vrea să-și cheltuiască energia cu senzații sau gânduri, el are nevoie de această energie pentru sarcinile necesare și inevitabile ale vieții. El rămâne rece și indiferent în fața bucuriilor și necazurilor altora, chiar și față de ale lui. El înlocuiește experiența vie cu amintirea experiențelor trecute. Aceste amintiri sunt o posesiune prețioasă și de multe ori le recapitulează în gând, ca și când și-ar număra banii, vitele sau stocurile de marfă. De fapt, amintirea sentimentelor sau experiențelor anterioare este singura formă în care el este în contact cu propriile experiențe. El simte puțin, dar este *sentimental* — sentimental este folosit aici în sensul de „sentimente fără sentimente"; este vorba despre *gândul* sau *reveria* despre sentimente, mai degrabă decât despre sentimente *simțite*. Este bine cunoscut faptul că mulți oameni posesivi, reci și chiar cruzi — aceste trăsături apar deseori împreună —, care nu sunt mișcați de suferința umană reală, pot vărsa lacrimi atunci când un film prezintă una dintre acele constelații pe care și le amintesc din copilărie sau la care se gândesc în reveriile diurne.

* * *

Am ignorat până acum atât diferențele dintre obiectele deținute, cât și diferența corespunzătoare, relativă la experiența posesiei lor. Probabil cea mai importantă diferență există între obiectele neînsuflețite și cele însuflețite. Obiectele neînsuflețite — bani, terenuri și bijuterii — nu se opun proprietarului lor. Singura opoziție ar putea veni de la forțele sociale și politice care amenință posesia sigură a bunurilor. Cea mai importantă garanție pentru această siguranță este legea și exercitarea forței de către stat, care o face în acest fel eficientă. Cei a căror securitate interioară este în general bazată pe posesie sunt cu necesitate conservatori și adversari ardenți ai mișcărilor care doresc reducerea monopolului statului asupra forței.

Pentru cei al căror sentiment de securitate se bazează pe deținerea de ființe vii, în special de ființe umane, situația este mult mai complexă. Și aceștia sunt dependenți de capacitatea statului de a „aplica" legea, dar ei se confruntă și cu rezistența ființei umane de a fi deținută de către altcineva, de a fi transformată într-un lucru care poate fi *avut* și controlat. Această afirmație poate fi pusă la îndoială de unii: aceștia vor sublinia faptul că există milioane de oameni care sunt mulțumiți să fie conduși, că, de fapt, ei preferă controlul, libertății. În *Frica de libertate* (1941) am încercat să evidențiez această „frică de libertate" și atracția pe care o exercită lipsa de libertate. Dar contradicția aparentă nu este imposibil de rezolvat. A fi liber, mai degrabă decât a *avea* siguranță, este înfricoșător pentru oricine nu a dobândit curajul necesar aventurii de a fi. Acesta este dispus să renunțe la libertatea sa atunci când constrângerea este făcută să apară ca non-constrângere, când celui care deține controlul îi sunt

oferite caracteristicile unui tată benign, când individul simte că nu este un lucru controlat, ci un copil iubit, care este călăuzit. Dar, în cazul în care această deghizare nu este folosită şi obiectul posesiei este conştient de ceea ce i se întâmplă, prima lui reacţie este aceea de a opune rezistenţă, în toate formele şi cu toate mijloacele. Copilul rezistă cu armele celui neajutorat: sabotaj şi obstrucţie — mai precis, aceste arme sunt enurezisul, constipaţia, crizele de furie şi aşa mai departe. Clasele sociale neajutorate reacţionează uneori cu sabotaje sau ineficienţă, dar, aşa cum arată istoria, de multe ori şi cu revolte şi revoluţii, care sunt durerile naşterii unor noi evoluţii.

Indiferent de forma pe care o ia lupta împotriva dominaţiei, are o influenţă profundă asupra celui care vrea controlul. El trebuie să facă eforturi pasionate pentru a-i controla pe ceilalţi, iar acest instinct devine o patimă încărcată cu dorinţă. Încercarea de a poseda („a avea") fiinţe umane duce în mod necesar la dezvoltarea sadismului, una dintre cele mai urâte şi mai pervertite patimi.

Obiectul final al posesiei este de a se avea *pe sine*. „Mă am pe mine" înseamnă că sunt plin cu mine, sunt ceea ce am şi am ceea ce sunt. Adevăratul reprezentant al acestui tip de persoană este narcisicul umflat în pene. El este plin numai de el însuşi; el transformă întreaga lume în ceva pe care îl deţine. Nu este interesat de altceva sau altcineva din afara sa, cu excepţia obiectelor care pot fi încorporate în sfera lui de posesiuni.

* * *

Un mod de viaţă fundamental asemănător cu cel bazat pe a avea este consumul. Din nou, putem distinge cu uşurinţă între consumul funcţional (raţional) şi cel nefuncţional (iraţional).

Dacă mănânc pentru că foamea îmi indică nevoia de mâncare a corpului meu sau pentru că îmi place mâncarea, alimentaţia mea este funcţională şi raţională[50], în sensul că serveşte funcţionării sănătoase a întregului organism, inclusiv gustului meu educat. Dar, dacă mănânc prea mult din lăcomie, depresie sau anxietate, alimentaţia mea este iraţională; ea este dăunătoare şi nu mă ajută să mă dezvolt fiziologic sau psihic. Acest lucru este valabil pentru orice consum care îşi are rădăcinile în lăcomie şi are un caracter obsesional: pentru zgârcenie, dependenţa de droguri, consumerismul actual şi consumul sexual. Ceea ce apare astăzi ca o pasiune sexuală mare producătoare de plăcere este de fapt doar o expresie a lăcomiei, o încercare de a se devora reciproc. Este o încercare a doi oameni, sau doar a unuia dintre ei, de a-l poseda pe celălalt în totalitate. Oamenii îşi descriu uneori cele mai ardente experienţe sexuale în cuvinte cum ar fi „ne-am aruncat unul asupra altuia". Într-adevăr, ei se aruncă unul asupra celuilalt ca nişte lupi flămânzi, iar starea lor fundamentală de spirit este aceea de posesivitate ostilă, şi nu de bucurie — ca să nu mai vorbim despre dragoste.

A te umple cu oameni, alimente sau alte lucruri este o formă mult mai arhaică de posesie. În acest din urmă caz, obiectul pe care îl am îmi poate fi luat în continuare de o forţă superioară, printr-o şmecherie şi aşa mai departe. Posesiunile mele presupun o situaţie socială care să-mi garanteze titlul.

Dacă introiectez obiectul pe care vreau să îl păstrez, el este asigurat faţă de orice interferenţă. Nimeni nu-mi poate fura din ceea ce am înghiţit. Acest prim tip de posesiune poate fi văzut clar în încercarea copilului foarte mic de a lua toate lucrurile în gură. Aceasta este prima modalitate de a deţine ceva în siguranţă. Dar, desigur, în ceea ce priveşte obiectele fizice, metoda introiecţiei este extrem de limitată; strict vorbind, aceasta poate fi folosită numai cu obiecte care sunt comestibile şi nu dăunează organismului. Canibalismul îşi poate avea aici una dintre rădăcini: dacă eu cred că trupul unui om, mai ales al unui om puternic şi curajos, îmi oferă putere, ingerarea lui ar putea fi echivalentul arhaic al achiziţionării unui sclav.

Dar există un tip de consum care nu are loc în mod necesar prin intermediul gurii. Cel mai bun exemplu este cel al autoturismului propriu. Se poate argumenta că o astfel de proprietate este funcţională şi, pentru acest motiv, nu este echivalentă cu o posesiune moartă. Acest lucru ar fi valabil

în cazul în care maşina personală ar fi într-adevăr funcţională — dar nu este. Ea nu stimulează şi nu activează niciuna dintre competenţele omului. Este o distragere, îi permite individului să fugă de el însuşi, produce un fals sentiment de putere, ajută la formarea unui sentiment de identitate bazată pe marca maşinii pe care o conduce; îl împiedică să meargă pe jos şi să gândească, cere suficient de multă atenţie pentru a face imposibilă o conversaţie concentrată şi stimulează competiţia. Ar fi nevoie de o carte întreagă pentru a oferi o descriere completă a funcţiei iraţionale şi patogene a tipului de consum pe care îl reprezintă autoturismul personal.

Pentru a rezuma: consumul patogen, prin urmare, nefuncţional, este similar cu posesia. Ambele tipuri de experienţă slăbesc — sau chiar distrug — dezvoltarea productivă a omului, îl privează de viaţă şi-l transformă într-un lucru. Sper că experienţa posesiei şi consumul nefuncţional vor deveni tot mai clare, pe măsură ce vom continua să le punem în contrast cu opusul lor, experienţa fiinţării.

46 Scrisoarea 79, Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud (S.E.), vol. 1 (Londra: Hogarth Press, 1966), pp. 272–73.

47 S. Freud, „Caracter şi erotică anală”, în *Opere esenţiale*, vol. 7 (Bucureşti: Trei, 2010), pp. 31-32. Această legătură este importantă în conexiune cu fenomenul necrofiliei. Vezi E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness*.

48 *Ibid*.

49 Pentru discuţia completă, vezi E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness*.

50 Vezi discuţia asupra caracterului raţional, în E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness*.

PARTEA A VI-A

17

DE LA A AVEA LA STAREA DE BINE

Dacă „starea de bine” (în sensul definit la începutul acestei cărți) — o bună funcționare ca persoană, nu ca instrument — este țelul suprem al eforturilor omului, ies în evidență două moduri specifice care conduc la atingerea acestui obiectiv: *străpungerea narcisismului și străpungerea structurii de proprietate a existenței individului*.

Narcisismul este o orientare în care interesul și pasiunea cuiva sunt în întregime direcționate către propria persoană: corp, minte, sentimente, interese și așa mai departe. Într-adevăr, ca și în cazul lui Narcis, se poate spune că narcisicul este îndrăgostit de el însuși, dacă pasiunea poate fi numită dragoste. Pentru narcisic, doar el și ceea ce îl privește sunt pe deplin reale; ceea ce este în exterior, ceea ce se referă la alții este adevărat doar într-un sens superficial al percepției; adică, acestea sunt reale pentru simțurile și pentru intelectul individului. Dar nu sunt reale într-un sens mai profund, pentru sentimentele sau pentru înțelegerea lui. El este, de fapt, conștient de ceea ce este în afară numai în măsura în care îl afectează direct. Prin urmare, el nu are nici iubire, nici compasiune, nici o judecată rațională, obiectivă. Narcisicul și-a construit un zid invizibil în jurul său. El este totul, lumea nu este nimic. Sau, mai curând: el este lumea.

Exemplele extreme de narcisism aproape total sunt nou-născutul și psihoticul; amândoi sunt incapabili de a se raporta la lume. (De fapt, psihoticul nu este total lipsit de legături, așa cum s-a presupus de către Freud și alții: el s-a retras. Copilul mic nu se poate retrage, pentru că nu s-a deschis încă dincolo de orientarea solipsistă. Freud s-a referit la această diferență făcând distincția între narcisismul „primar” și cel „secundar”.) Totuși, s-a neglijat faptul că și un adult normal poate fi narcisic, deși nu în măsura care se găsește în aceste extreme. Adesea, el își arată narcisismul destul de deschis, chiar dacă nu este conștient că e narcisic. El crede, vorbește și acționează numai în raport cu el însuși, fără să manifeste vreun interes autentic pentru lumea exterioară. Dimpotrivă, „marele” om se găsește pe sine atât de interesant, încât este logic să vrea ca noi să ne bucurăm de manifestările măreției lui. Dacă este inteligent, spiritual, încântător, puternic, bogat sau faimos, persoanele obișnuite nu vor fi scutite de exhibiționismul său narcisic. Mulți oameni, cu toate acestea, încearcă frecvent să-și ascundă narcisismul, fiind deosebit de modești și umili, sau, într-o formă mai subtilă, preocupându-se de chestiuni religioase, oculte sau politice, care par toate să trimită dincolo de interesul personal.

Narcisismul se poate ascunde sub atât de multe deghizări, încât se poate spune că este cel mai dificil de descoperit trăsătură psihică dintre toate, aceasta întâmplându-se doar ca urmare a unei

munci susținute și a vigilenței. Cu toate acestea, dacă nu-ți descoperi narcisismul și nu-l reduci considerabil, drumul spre autoîmplinire îți este blocat.

Asemănătoare, însă destul de diferite de narcisism, sunt egocentrismul și egoismul — rezultatele modului de existență bazat pe proprietate sau pe a avea. Un individ care trăiește în acest mod nu este neapărat foarte narcisic. El poate să-și fi spart carapacea narcisismului, să aibă o apreciere adecvată a realității exterioare, să nu fie neapărat „îndrăgostit de el însuși”; el știe cine este și cine sunt ceilalți, și distinge bine între experiența subiectivă și realitate. Cu toate acestea, el vrea totul pentru sine; nu are nicio plăcere să dea, să împărtășească, să fie solidar, să coopereze, să iubească. El este o cetate închisă, care îi suspectează pe alții, dornic să ia și extrem de reticent să dea. El reprezintă, în general, caracterul anal de acumulare. Este singur, fără legături, iar puterea lui constă în ceea ce are și în siguranța menținerii averii. Pe de altă parte, persoana foarte narcisică nu este neapărat egoistă, egocentrică sau axată pe proprietate. Ea poate fi generoasă și tandră, deși toate aceste caracteristici trebuie să fie amendate de faptul că, pentru ea, celălalt nu este simțit ca fiind pe deplin real. Cu toate acestea, se pot observa cu ușurință persoane foarte narcisice ale căror impulsuri spontane sunt generoase, mai degrabă decât avare. Întrucât cele două orientări — narcisism și egoism — sunt rareori total diferențiate, trebuie să acceptăm că, pentru creștere și dezvoltare, este necesară o dublă breșă: prin narcisismul individului și prin orientarea bazată pe a avea.

Prima condiție pentru a ne depăși egoismul constă în capacitatea de a fi conștienți de el. Aceasta este o sarcină mai ușoară decât conștientizarea narcisismului, pentru că judecata este mult mai puțin distorsionată, putem recunoaște faptele mult mai ușor și egoismul este mai ușor de ascuns. Desigur, recunoașterea egocentrismului este o condiție *necesară* pentru învingerea lui, dar în niciun caz nu este o condiție *suficientă*. Al doilea pas constă în conștientizarea rădăcinilor orientării bazate pe a avea, cum ar fi sentimentul de neputință, teama de viață, frica de incertitudine, neîncrederea în oameni, precum și a multor altor rădăcini subtile care au crescut împreună atât de strâns, încât de multe ori este imposibil să le smulgi.

Nici conștientizarea acestor rădăcini nu este o condiție suficientă. Ea trebuie să fie însoțită de schimbări în *practică*, în primul rând slăbind strânsoarea egoismului și învățând să dăm drumul lucrurilor. Trebuie să învățăm să renunțăm, să împărțim cu alții și să depășim anxietatea pe care o generează acești primi pași mici. Apoi vom descoperi teama de a ne pierde pe noi înșine, care apare atunci când contemplăm pierderea lucrurilor funcționând ca niște proptele ale sentimentului nostru de sine. Aceasta presupune nu numai renunțarea la anumite bunuri, ci, chiar mai important, la obiceiurile și gândurile obișnuite, la identificarea cu propriul statut, chiar și la frazele pe care le folosim frecvent, precum și la imaginea pe care alții ar putea să o aibă despre noi (sau pe care sperăm și încercăm să o producem); pe scurt, este vorba despre a ne schimba comportamentul devenit o rutină, în toate sferele vieții, de la rutina micului dejun până la rutina sexuală. În acest proces se mobilizează anxietățile, iar faptul că nu vom ceda în fața lor ne va crește încrederea că ceea ce este aparent imposibil poate fi făcut — și astfel crește și spiritul de aventură. Acest proces trebuie să fie însoțit de încercarea de a ieși din sine și de orientarea către alții. Ce înseamnă acest lucru? Ceva foarte simplu, dacă îl punem în cuvinte. Un mod de a-l descrie este acela că atenția noastră este atrasă de alții, de lumea naturii, de idei, de artă, de evenimentele sociale și politice. Am devenit „interesați” de lumea din afara Eului nostru, în sensul literal al cuvântului interes, care provine din latinescul *inter esse*, adică „a fi printre” sau „a fi acolo”, în loc de a fi închis în sine. Această dezvoltare a „interesului” poate fi comparată cu situația în care o persoană a văzut și poate descrie o piscină. Ea vorbește despre piscină din exterior; descrierea este corectă, dar fără „interes”. Însă când sare în piscină și când se udă cu apă, ea începe să vorbească despre piscină ca și când ar fi o altă persoană care vorbește despre o altă piscină. Acum, ea și piscina nu se mai opun reciproc (deși nu au devenit nici identice). Dezvoltarea interesului înseamnă să sari, nu să rămâi un outsider, un observator, o persoană separată

de ceea ce vezi. Dacă ai voința și hotărârea de a slăbi gratiile închisorii tale de narcisism și egoism, când ai curajul de a tolera din când în când anxietatea, vei trăi primele sclipiri de bucurie și de putere. Și doar apoi un nou factor decisiv intră în dinamica procesului. Această nouă experiență devine motivația hotărâtoare pentru a merge mai departe și a urma calea care ți-ai trasat-o. Până atunci, te pot ghida propria nemulțumire și considerentele raționale de toate tipurile. Dar aceste considerente te pot susține doar pentru o scurtă perioadă de timp. Ele își vor pierde puterea în cazul în care nu intervine noul element — trăirea unei stări de bine, oricât de trecătoare și măruntă — care este resimțită a fi mult superioară oricărei experiențe de până atunci, astfel încât devine cea mai puternică motivație pentru continuarea progreselor — o motivație care devine din ce în ce mai importantă, pe măsură ce se fac progrese.

Pentru a rezuma încă o dată: conștientizarea, practica, tolerarea fricii și a noilor experiențe, ele sunt toate necesare pentru succesul transformării individului. La un moment dat, energia și direcția forțelor interioare ale individului se modifică atât de mult, încât se schimbă și sensul identității individului. În modul de existență bazat pe proprietate, mottoul este: „*Sunt* ceea ce *am*.” După aceste noi descoperiri, el va fi „*Sunt* ceea ce *fac*” (în sensul de activitate neînstrăinată) sau, pur și simplu, „*Sunt* ceea ce *sunt*.”

BIBLIOGRAFIE

Bern, S.I. „Property", în P. Edwards (ed.), *The Encyclopedia of Philosophy.* New York: Macmillan Comp. and the Free Press, 1967.

Brooks, C.V.W. *Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing.* New York: Viking, 1974.

Eckhart, Meister. *Meister Eckhart,* tr. în engl. C. de B. Evans, ed. Franz Pfeiffer. Londra: John M. Watkins, 1950.

Eckhart, Meister. *Meister Eckhart: A Modern Translation,* tr. în engl. R.B. Blakney. New York: Harper Torchbooks, Harper and Row, 1941.

Edwards, Paul, ed. *The Encyclopedia of Philosophy.* New York: Macmillan and The Free Press, 1967.

Fišer, Z. *Buddha*. Praga: Orbis, 1968.

Freud, S. „Caracter şi erotică anală", în *Opere esenţiale,* vol. 7. Bucureşti: Editura Trei, 2010.

Fromm, E. *The Anatomy of Human Destructiveness.* New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973.

- *Frica de libertate*. Bucureşti: Teora, 1998.

- *The Forgotten Language: An Introduction to the Understanding of Dreams, Fairy Tales and Myths*. New York: Rinehart and Comp., 1951.

- *Greatness and Limitations of Freud's Thought.* New York: Harper and Row, 1980.

- *Man for Himself. An Inquiry into the Psychology of Ethics.* New York: Rinehart and Comp., 1947.

- *The Sane Society.* New York: Rinehart and Winston, 1955.

- *Sigmund Freud's Mission: An Analysis of His Personality and Influence*. New York: World Perspectives, Harper and Row, 1959.

- *A avea sau a fi?* Bucureşti: Editura Trei, 2013

Hegel, G.F.W. *Principiile filosofiei dreptului*. Bucureşti: Editura Academiei RSR, 1969.

Horney, K. *Self-Analysis.* New York: W. W. Norton and Comp., 1942.

Illich, I. *Deschooling Society.* New York: Harper and Row, 1970.

- *Medical Nemesis: The Expropriation* of *Health* New York: Pantheon, 1976.

Kierkegaard, S. *Purity of Heart and to Will One Thing: Spiritual Preparation for the Office of Confession.* New York: Harper and Brothers, 1938.

Lazetto, M.C. *The Path of the Just Man,* ed. a doua, tr. în engl. S. Silverstein. Ierusalim şi New York: Feldheim, 1974.

McGuire, W., ed. *The Freud/Jung Letters.* Princeton: Princeton University Press, 1974.

Marx, K. „Philosophical-Economical Manuscripts 1844", in E. Fromm, *Marx's Concept of Man.* New York: Frederick Ungar, 1961.

Mumford, L. *The Myth of the Machine: Techniques and Human Development.* New York: Harcourt, Brace and World, 1967.

Nyanaponika, M. *The Heart of Buddhist Meditation.* New York: Samuel Weiser, 1973.

Spinoza, B. de. *Etica.* Bucureşti: Editura Ştiinţifică, 1957.

Grundlagen des Fortschritts bestätigt durch wissenschaftliche Untersuchungen in die Transzendentale Meditation. Los Angeles: Maharishi International University, 1974.

Turnbull, C.M. *Wayward Servants: The Two Worlds of the African Pygmies.* Londra: Eyre and Spottiswoode, 1965.

Table of Contents

Cuvânt-înainte
PARTEA I
- 1. Despre arta de a fi

PARTEA A II-A
- 2. Marea impostură
- 3. Trivialităţile
- 4. „Fără efort, fără durere“
- 5. „Antiautoritarismul“

PARTEA A III-A
- 6. „Să vrei un singur lucru“
- 7. Să fii treaz
- 8. Să fii conştient
- 9. Să te concentrezi
- 10. Să meditezi

PARTEA A IV-A
- 11. Psihanaliza şi conştientizarea de sine
- 12. Autoanaliza
- 13. Metode de autoanaliză

PARTEA A V-A
- 14. Despre cultura lui a avea
- 15. Despre filosofia lui a avea
- 16. Despre psihologia lui a avea

PARTEA A VI-A
- 17. De la a avea la starea de bine

Bibliografie